ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№10 (250) МАЙ 2012





ПИСЬМО В НОМЕР

За здоровьем – на дачу!

В мае мы всей семьей первый раз в году выбираемся в деревню. Едем, чтобы отдохнуть и набраться здоровья. Берем всех, включая кота! Он ведь тоже радуется первой зеленой травке, первым бабочкам. Ну и, конечно, у каждого из нас свои радости. Например, наша бабушка, давняя поклонница «Лечебных писем», сразу же отправляется за травами, целебными листочками. Благодаря ей уже вечером, после уборки и бани, мы пьем витаминный чай. В печке весело трещат дрова, а по дому разливается аромат наших плодовых деревьев, кустарников. В чай идет все, что растет в саду: веточки смородины, яблони, вишни вместе с почками, первыми клейкими листиками. Такой напиток заряжает бодростью и помогает справляться с любыми воспалениями. Места у нас очень красивые, поэтому на второй день муж с сыном седлают железных коней, и я отправляюсь с ними на велосипедную прогулку. Первым делом едем посмотреть на озеро. Наш дед – заядлый рыбак. Ему интересно узнать, сидит ли кто-нибудь с удочкой, есть ли улов. Сам пока не в состоянии крутить педали из-за больных суставов, но очень надеется, что вскоре сможет. По утрам он занимается специальной гимнастикой на свежем воздухе. На третий день мы обычно приглашаем в гости друзей, сидим у костра и даже иногда поем. Возвращаемся в город здоровые и помолодевшие, чего желаем и вам!

Симакова Н.А., г. Петрозаводск

ЦИТАТА

Отдавая другим лучшее, что у вас есть – любовь, взамен вы получаете силу, здоровье и долголетие и красоту.

Невская Малака, г. Астрахань

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Люблю весну! Запели птицы, пригрело солнышко, и я подумал: не съездить ли на дачу? Зачем дожидаться майских праздников, если уже появились первые целебные травы и вокруг такая благодать? Решил поехать в ближайшие выходные, но вдруг заболел.

Весенние бациллы

Проснулся в четыре утра от приступа сильной тошноты. Дальше – хуже: кишечные колики, расстройство желудка, потом рвота, головокружение и низкое давление. К вечеру поднялась температура, и мы с женой заподозрили пищевое отравление. Оказалось, исключено!

На всякий случай сделали полную ревизию наших припасов и проверили сроки годности на каждой упаковке. Всегда покупаем только натуральные и свежие продукты, а жена отлично готовит. Однако на сей раз почти не помогали даже самые надежные и эффективные рецепты из нашей газеты: чай из ольховых шишек, вытяжка из корней калгана – отличные снадобья, которые выручали всегда!

На следующее утро стало чуть полегче, но все-таки мы решили вызвать врача. Доктор отругал: почему, мол, не сразу обратились? Хотел отправить меня в больницу на обследование, но я не поехал. Пришлось принимать назначенные таблетки, хоть я и не сторонник такого лечения. Потом сдал необходимые анализы, и никакой дизентерии, ничего подобного у меня не обнаружили.

Дней через пять все прошло, и врач сказал, что я, наверное, подхватил какую-нибудь неизвестную бациллу из водопроводной воды. Весна все-таки. Стало интересно, что же попадает в наш водопровод. И вот что я узнал.

С осени в почве остаются удобрения, разные химикаты для защиты растений. А весной вместе с тающим снегом вся «химия» попадает в грунтовые воды и водоемы. Нашу воду, конечно, очищают. Созданы специальные системы очистки, но отфильтровать можно далеко не все! Например, производные разных металлов все равно остаются. Почему сейчас так много городских жители страдают от аллергии? Есть мнение, что это заболевание – следствие плохого состояния печени, почек, которые могут быть ослаблены из-за плохой воды.

Водопроводную воду хлорируют, озонируют. Это, видимо, необходимо, но тоже небезопасно для здоровья. Особенно вреден хлор, который может сильно повлиять на печень. От него меняется даже состав крови. Отсюда у людей постоянная слабость, общее недомогание и та же аллергия.

Вот почему водопроводную воду надо обязательно отстаивать, фильтровать, кипятить! Когда болел, вспомнил, что на работе сделал пару глотков воды из-под крана – очень хотелось пить. Может, и правда схватил «весеннюю бациллу». Больше так не делаю.

Когда выздоровел, все-таки поехал на дачу. Там у нас родник, мы давно берем из него воду, и ни разу никто не заболел. Думаю, что причина многих наших болезней — качество водопроводной воды.

Кудрявцев П.С., г. Санкт-Петербург

Сердце живет любовью

Только любовь наполняет нашу жизнь смыслом. Она исцеляет от всех недугов, особенно сердечных. А без любви сердце умирает.

В прошлом году я заболела. Любимый муж ни с того ни с сего ушел к молодой женщине после 18 лет нашего брака. Душа словно окаменела. На работе делала вид, что все нормально, а дома плакала каждый день. Потом начались приступы сердечной аритмии. Врач сказала, что все серьезно и надо пожизненно принимать лекарства, но они мне мало помогали. А помогло вот что.

В поликлинике на подоконнике я увидела бальзамин, весь в цвету. Такой красивый – аж руками всплеснула! В народе его иногда называют «огонек». В то время ничего меня не радовало, но цветы я очень люблю. Оглянулась по сторонам – никого не было. И решила отщипнуть себе отросток. Где-то я слышала, что отросток комнатного растения надо как бы украсть на счастье... Ничего страшного, для цветка никакого вреда. Все прошло благополучно. Дома посадила его в воду, а когда появились корешки, высадила в красивый горшок. Стала поливать растение, разговаривать с ним, даже жаловалась на свою горькую судьбу. Не с кем было поговорить.

В тот нелегкий период жизни любимая газета очень поддержала меня морально. Прочитала в «Лечебных письмах», что ради здоровья и благополучия надо обязательно всех простить. Как раз был Великий пост, и я решила: попробую раз в жизни его выдержать. Может, на душе станет легче... И выдержала как смогла. А перед Пасхой случилось чудо – мой бальзамин расцвел!

Я с удивлением смотрела на самый первый, пока единственный алый цветочек, пронизанный лучами весеннего солнца, и словно оттаивала. Такой же цветок распускался в моем сердце. Цветок любви к Божьему миру, к близким и незнакомым людям. Сначала – пульсирующий огонек, маленький бутон. Потом он раскрылся и заполнил собой все сердце. Казалось, его свет согревает меня и тех, кто мне дорог. Вспомнилось все хорошее, что было у нас с мужем, а плохое растаяло, как лед весной.

На Пасху муж вернулся и попросил прощения. Сказал, что сильно ошибся и очень жалеет об этом. Я благодарна Богу за такое чудо: от прежней моей гордыни ничего не осталось. А раньше совсем не умела прощать, долго обижалась и постоянно прокручивала в голове свои обиды. Разве это любовь? Если да, то, скорее всего, к себе, а не к другому человеку. Может, поэтому муж сорвался. По той же причине ухудшилось и здоровье.

Сейчас у нас все хорошо. В поликлинике давно не была – сердце особо не беспокоит. Оно бьется радостно и вновь наполняется любовью, особенно когда распускается мой чудесный цветок.

Машкова М.А., Псковская обл., г. Дно

СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ – ПРАВИЛЬНЫЙ ПУЛЬС

Полтора года назад я решила избавиться от лишнего веса и записалась на фитнес. Преодолела стеснение: там же в основном молодые девушки, а мне уже за 40. Только сколько бы потов с меня во время аэробики ни сходило, худеть не получалось, пока не узнала один секрет.

Оказывается, есть такая закономерность – наш жир начинает действительно расходоваться, только если во время любых движений пульс держится в определенном пределе. Меньше этого значения – эффективности от занятий никакой нет. Если больше – тренируется сердце, а жир остается на месте. Не знаю почему, но эту информацию я раньше не встречала, узнала чисто случайно у знакомого, который учился в физкультурном институте. У каждого показатели будут свои, для их расчета есть специальная формула. Она не очень сложная, но действительно работает.

Нужно из 220 вычесть ваш возраст. Пульс в пределах 60-80% от получившегося результата и будет тем, при котором вы сжигаете жир.

У меня это было так: 220-43=177. Значит, если при занятиях я удерживаю пульс от 106 до 141, то худею. Так и получилось! Чтобы знать свой пульс, первое время я его замеряла сама по часам, потом купила пульсометр на запястье. После того как начала следовать этому правилу, килограммы начали уходить. Совсем не обязательно ходить в спортзал, можно просто гулять в быстром темпе или кататься на велосипеде, результат все равно будет!

Николаева Анастасия,
г. Чебоксары

ГЛИНА ПРОТИВ ГАЙМОРИТА

Тот, кто страдает от хронического гайморита, знает, насколько это докучливая болезнь. Чуть продуло – и сразу заложен нос, болит голова.

Делали проколы, но через 2 месяца снова появлялся гайморит. Теперь спасаюсь при обострениях старым бабушкиным способом. Рецепт нашел в одной из ее тетрадей, где ее убористым почерком записаны старинные способы лечения многих болезней. Она была у меня фельдшером, и с дедом, который был фольклористом, объездила всю страну. Мне это средство помогает.

Надо взять горсть сухой чистой глины, лучше голубой. Залить 1/2 чашки ключевой воды и оставить для набухания на час-другой. Должно получиться густое тесто. Выложите глину на марлю и отожмите лишнюю воду. После чего наложите ее на область гайморовой пазухи, накройте тряпицей и завяжите шерстяным платком. Этот компресс держите 1-1,5 часа. Затем глиняную лепешку осторожно отлепите, чтобы кожу не повредить, и выкиньте – повторно ее использовать нельзя. Кожу смажьте растительным маслом.

Я делаю эти компрессы каждый день, как только появляются первые признаки обострения. Обычно через 6-7 дней гайморит проходит и потом долго не возвращается.

Данишкин Дмитрий,
г. Кузнецк

МОЙ «ДРЕВНИЙ» СОН

Недавно прочитала интересную статью про то, как спали наши предки в стародавние времена. И успокоилась – до этого думала, что у меня какая-то болезненная бессонница, очень из-за этого переживала и все пыталась найти лечение.

Мой сон нарушился весной, когда вечером стало светло. Ложилась спать по привычке часов в 10 вечера, а потом просыпалась и часов до 2-3 маялась без сна. Потом опять засыпала уже до 9 утра. Эти ночные бдения очень меня расстраивали. Я лежала в кровати, считала овец, пыталась медитировать. Вечером пила успокоительные чаи. Уже думала идти к невропатологу и просить лекарства посильнее, когда прочитала упомянутую статью. Оказывается, наши пращуры именно так и спали – в два приема! Ложились, когда темнело, ночью просыпались, занимались какими-то несложными делами, просто разговаривали или молились, а потом снова укладывались в кровать. Ученые, которые это открытие сделали, считают, что такой сон циклами по 3-4 часа даже полезнее для полноценного отдыха. По восемь часов мы начали спать, когда появилось искусственное освещение и вечерние развлечения, с тех пор это и стало правилом.

Поняла, что ничего ненормального в моем сне нет. Вспомнила, что и бабушка моя так в старости спала – проснется ночью, квашню поставит, чаю ромашкового попьет, почитает – и дальше спать. И ведь высыпалась она хорошо, да и мне не на что пожаловаться – встаю бодрая, отдохнувшая. Я успокоилась и стала в свои ночные бодрствования тоже делать какие-то дела, не требующие напряжения – повяжу или повышиваю, книжку почитаю, с котом поиграю. И снова баиньки. Так что если у кого такая же проблема, переживать не надо, это просто память предков в нас иногда просыпается.

Горовцева Наталия Леонтьевна,
г. Гатчина

НЕЖНОЕ ТЕПЛО ДЛЯ ВОСПАЛЕННЫХ МЫШЦ

Мы привыкли списывать любую боль в шее или спине на остеохондроз, но чаще всего она у нас связана с воспалением мышц – миозитом.

В нашем дачном поселке меня часто зовут копать колодцы или обустраивать погреба. Работа эта не из легких, по нескольку часов находишься в неудобной позе в замкнутом пространстве. Плюс еще холод от сырой земли. Иногда в конце дня шею сводит так, что голову выпрямить невозможно. Это и есть миозит – мышцы чуть ли не в узлы от длительного напряжения завязываются. Что делаю в таких случаях?

• Ни в коем случае не начинать разгибать шею, превозмогая боль. Сначала мышцы нужно согреть, размягчить. Тепло должно быть сухим, баня и мокрый компресс не подойдут. У меня для этого есть такое средство: нагреваю льняную тряпку, сложенную в несколько раз, утюгом и прикладываю к

мышцам. Когда остынет, повторяю еще 2–3 раза.

- Есть у меня несколько мешочков с сухими травами – мятой, мелиссой, шалфеем, ромашкой. Я кладу их в теплую духовку, когда нагреются, растираю ими шею с больной стороны и плечи. Потом уже рукой мышцы разминаю.
- После этого потихоньку-полегоньку начинаю вращать головой и делать махи руками.
- Напоследок смазываю мышцы своей волшебной настойкой, которую готовлю каждую весну: 2 стакана сиреневых почек заливаю 0,5 л водки, настаиваю месяц в темном месте.

Это лечение повторяю несколько дней, и миозит проходит быстро. Но все же лучше до него не доводить – устраивать себе перерывы, не находиться долго в одной позе.

Мошкин Г.Д., г. Вологда

СГОРЕТЬ МОЖНО И ВЕСНОЙ

Как только начинает припекать солнышко, мы ему очень радуемся. Если погода позволяет, сразу же подставляем под его лучи побледневшую за зиму кожу. А ведь весеннее солнце тоже может ожоги вызвать, для этого не обязательно на жарком пляже день напролет валяться.

Садишься после выходных в дачный автобус – и видишь, что у многих не только лица красные, но и на плечах с руками кожа горит.

Коварство майского солнца как раз в том, что под ним мы обгораем незаметно. Дует свежий ветерок, а мы и не замечаем, как сгораем. Я в прошлом году в майские выходные в купальнике по участку весь день пробегала, потом несколько дней от солнечного ожога страдала, даже температура поднялась.

Теперь обязательно принимаю защитные меры. Подзагореть немного для здоровья полезно, солнечный витамин D нам ой как нужен. Но стараюсь не доводить себя до ожогов, чтобы потом проблем с кожей не было.

- Когда солнце в зените, как бы ни было жарко, надеваю футболку с длинным рукавом, а на шею повязываю платок.
- На лицо, плечи и руки наношу защитный крем. Особенно нос им смазываю, чтобы не пришлось потом знакомым объяснять, что он обгорел, а не покраснел от застолий.
- Если кожа хоть немного покраснела, смазываю кашицей из свежего натертого картофеля.
- Обязательно, погрузившись в дачные хлопоты, не забываю пить много воды. Она очень нужна коже, чтобы сохранять влажность.
- На ночь увлажняю кожу кремом, а лицо споласкиваю холодной водой с настоем календулы. Это позволяет нежной коже не загрубеть.

Этими же средствами и летом пользуюсь, только к тому времени кожа уже потихоньку смуглеет и становится не такая восприимчивая к солнцу.

Данченко Т.В., Шебекинский р-н, Белгородская обл.

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ НОГ

Для кого-то сухая кожа на пятках – просто косметическая неприятность, а мне она доставляла немало хлопот. Особенно весной и летом, когда приходится на ногах по огороду бегать. К вечеру пятки просто горели и болели.

Сухая кожа начинала трескаться, что причиняло очень большие неудобства. Я и кремом их мазала, и в воде распаривала, но пятки все равно скоро снова пересыхали. Дочка нашла для меня несколько рецептов, они мне лучше всего помогли.

- Сначала я стопы опускала в тазик с теплой водой, в котором разводила 1 ст. л. соды и 1 ст. л. тертого хозяйственного мыла. Держала минут 15–20, после этого вытирала ноги насухо.
- Затем смешивала 2 ст. л. меда с 1 ч. л. манной крупы. Этой густой пастой растирала пятки, чтобы снять огрубевшую кожу. За счет меда мелкие трещинки лучше заживлялись. На каждую пяточку тратила 3–5 минут. Обтирала их влажным полотенцем.
- Следом разминала спелый банан в кашицу, ее прикладывала к коже и забинтовывала. Поверх надевала обычные носки и так час-полтора держала.
- Напоследок ноги мыла ромашковым настоем и смазывала жирным кремом.

Через 5 процедур пятки становились как у младенца, и ноги чувствовали себя лучше. За лето делала такое лечение несколько раз. Но окончательно справилась с этой напастью, когда почистила почки. Услышала по телевизору, что сухость кожи на локтях и стопах может быть связана с почечными проблемами. Сделала УЗИ, чтобы проверить, что камней нет, и пропила 2 недели чай из брусничного листа. Сладкие компрессы и такая чистка помогли мне забыть о боли в ногах.

Гаврилкина Д.В., Вельский р-н, Архангельская обл.

Нам года – не беда

Я человек королевского возраста, и болезней немало. Поэтому часто обращаюсь к «Лечебным письмам», где нахожу много полезного. Газета меня вдохновляет и вселяет надежду на лучшее!

Пишу вам в первый раз – все както стеснялась. И вот в №6 редактор газеты написала: «Любое творчество – путь к здоровью». Я пишу стихи. Недавно отмечала юбилей, и газета «Знамя труда» по этому поводу выпустила мою литературную страничку, чем очень даже порадовала семью, подруг, коллег и знакомых. Со своими стихами я выступаю перед детьми, в клубах, пансионатах и санаториях. Всюду, где бываю, обязательно провожу творческие вечера и привожу благодарности – грамоты, дипломы. Их уже 25 штук. Сама не знаю, почему, но они мне дороже любых призов.

Одинокие люди часто пишут в газету о том, что они грустят, им скучно, не хватает общения. А у нас в городе Егорьевске есть клуб для общения ветеранов «Золотой запас». Нам некогда грустить! Расскажу вкратце о нашем клубе.

Все мы – дети войны, участники войны – «золотые люди» с большим жизненным и трудовым опытом. В наш клуб может записаться каждый желающий ветеран. Нас 300-350 человек. Есть клуб «Пегас», где мы собираемся на общие мероприятия. Перед нами выступают и глава города, и другие представители администрации, жилищно-коммунальных хозяйств, а также врачи, социальные работники. В первую субботу каждого месяца встречаемся в библиотеке. Там нам рассказывают о писателях, поэтах (в январе был мой творческий вечер). Во вторую субботу – встреча в музее, где мы слушаем рассказы о родном крае. Нас приглашают и на концерты. Группа занимается и на тренажерах во Дворце спорта. Еще есть музыкальный салон, а по воскресеньям – ретро-встречи (танцы, хороводы, поздравления именинников). Вы бы посмотрели, как пляшут золотозапасовцы, какие они красивые, веселые! Даже здесь влюбляются, женятся.

Наш клуб отметил 10-летний юбилей. Какое же было торжество! Глава города М.Т. Лавров вручал благодарности нам, активистам. А первым номером в концерте стало мое стихотворение о юбилее. Вообще, о клубе можно целую книжку написать. У нас есть гимн, значок, эмблема, членские билеты, флажок. На флажке – кружок с надписью «Егорьевский клуб ветеранов «Золотой запас». Это и есть эмблема. Так же выглядит значок. У нас есть группа «Голос», и у каждого – список, до 20 человек золотозапасовцев, которых надо обзвонить и пригласить на ближайшие мероприятия.

Руководит клубом Татьяна Николаевна Грыжина. Она очень умная, красивая, энергичная женщина, человек творческий и горячо любимый нами.

Дорогие друзья! Теперь вы, конечно, поняли, что нам некогда скучать, грустить от одиночества. Мы активны, жизнерадостны. Нам года – не беда!

Адрес: Федотовой Людмиле Михайловне, 140304, Московская обл., г. Егорьевск, моб. тел. 2-54-57

Научитесь быть здоровым

Хочу поделиться одним оригинальным нетрадиционным рецептом, проверенным на себе. Он помогает почти от всех болезней.

Три года назад я перенесла сильное психическое потрясение, и от этого у меня пошли все болезни. Здоровье полностью пошатнулось. Тогда я стала использовать восточный метод самовнушения. Регулярно, каждое утро, на рассвете я садилась в позе лотоса лицом к восходящему солнцу и, вдыхая в себя его живительную психическую энергию, мысленно повторяла: «Я совершенно здорова. У меня ничего не болит. Мои сердце здоровое, спокойное. Мои нервы спокойные и крепкие (3 раза). Моя печень, желудок и т.д. абсолютно здоровы. Каждая клеточка моего организма наполняется здоровьем и счастьем. Я чувствую прилив жизненных сил...». При этом я представляла себя здоровой, спокойной и счастливой. Важно очень ярко представить себе этот воображаемый образ, сжиться с ним. Почувствовать, как возвращаются силы, исчезает боль... Если делать это регулярно по утрам и верить в успех без сомнения, то уже через месяц или раньше вы почувствуете перемены в своем самочувствии.

Таким образом можно вылечить почти любую болезнь. Но помните, что только чистые мысли обладают целебным действием (отсюда и все чудеса святых). Если при этом вы ведете нечистый порочный образ жизни, а душа сама полна ненависти, зависти, обиды, грубости и злости – то ничего вам не поможет. Ведь негативные эмоции и чувства провоцируют и усугубляют все ваши болезни.

Найдите мужество воскреснуть духом. Ведь духовность – это не песнопения и молитвы – это труд и борьба со своими негативными мыслями, чувствами и пороками, вредными привычками, это полное растворение себя в любви к людям. Отдавая другим все самое лучшее, что у вас есть – любовь, взамен вы получаете силу, здоровье и долголетие, молодость и красоту.

Невская Малана, г. Астрахань

Сто и одна улыбка

Осенью мы привезли с дачи черного котенка с белым пятнышком на животе. Все знают, сколько радости доставляет игривый котенок. И мы начали улыбаться, глядя на то, как Чуня спит, играет, прыгает.

Вчера внучка сказала, что у них в школе будет день здоровья. Учителя попросили всех, кто сможет, принести из дома на 6-й и 7-й уроки собак, кошек, свинок, мышек... Мне не хотелось ехать с кошкой в метро, но внучка уговорила.

В большом фойе школы я увидела много детей с собаками и кошками.

Это было не напоказ. Просто дружеская встреча. Все подходили друг к другу, брали на руки чужих собак и кошек, гладили, фотографировались со своими животными отдельно и группами. Нашу Чуню тоже носили на руках взрослые и дети. И улыбались, глядя на ее белое пятнышко. Все животные вели себя спокойно, потому что дома привыкли к ласке. Только одна маленькая собачка начала звонко лаять на большую белую собаку. Все их окружили и улыбались.

За те 2 урока я увидела столько улыбок, радости от общения с животными! Совсем забыла о своих болячках и тоже улыбалась, глядя на собачек с бантиками, в одежде, на разных кошек и даже мышек. Спасибо учителям за организацию праздника! Думаю, скоро на стене появится стенд с фото. И опять дети будут улыбаться, глядя на себя и своих друзей с питомцами. Может, кто-нибудь, прочитав мое письмо, тоже организует в своей школе такой праздник.

Пишу вам, а Чуня лежит под настольной лампой и мешает мне, хватая лапкой авторучку. Но я все-таки написала о самом главном – об улыбках и доброте.

Адрес: Смирновой Ольге Александровне, 127322, г. Москва, ул. Фонвизина, д. 13, кв. 16

Под крылом ангела

Вот уже несколько лет выписываю нашу газету и очень многое черпаю из нее. Излечил немало недугов. Какие же в «Лечебных письмах» мудрые советы, как же они помогают!

Невольно вспомнил свою бабушку Евдокию, которая лечила нас разными травами. Было это давно – в годы той страшной войны, которая началась в 1941 году. Жили мы с мамой, сестренкой и бабушкой в большом «деревянном» селе.

Сказ о селе Солонка Сталинградской, а теперь Волгоградской области, где прошли мои детство и отрочество. Война подобрала всех годных, и они ушли воевать. Как сейчас помню те годы: голод, холод, страшные болезни. Лечились люди большей частью травами, а было их ох как много на полях, на лугах.

Бабушка Евдокия брала меня с собой в поле, в лес. Она собирала разные травы. Столько трав, что и сараишко, и чулан в доме были увешаны пучками! Люди шли к моей бабушке лечить детей и сами у нее лечились. В селе ее звали бабкой Евдашкой. Да, собственно, многие старушки нашего села занимались врачеванием, знали разные заговоры и прочее.

Конечно, сейчас уже не помню, какими именно растениями бабушка нас лечила. Но она могла исцелить травяными настоями почти любую болезнь. Бывало, только захлюпаю носом – бабушка тут как тут. Порой заставляла пить горький настой или чай и загоняла на полати большой русской печки. Тепло укутывала меня разной одежонкой, и вместе с котом Пушистиком я засыпал. А утром – вот чудо! – был уже как огурчик. И вновь уходил с пацанами в лес или на пруд, где мы ловили махоньких рыбешек и тут же в большой алюминиевой кружке варили из них уху. Ели лебеду, крапиву, полевой чеснок, кытюшки (почки деревьев)... И ничего – здоровые были.

Конечно, нельзя сравнивать те травы и разную снедь из них с теперешними. Сейчас все отравлено (большей частью) разными химикатами, особенно на полях. Многое изменилось, и многие травы уже не те. Давно нет и моей бабушки. Любил я ее за ласку, доброту, за умение все делать. Бабушка Евдокия была для меня врачом с большой буквы. Мне самому уже 80 лет, а бабушку свою помню. Когда прихожу в церковь (я религиозный человек), зажигаю свечку и с великой благодарностью шепчу: «Да святится имя твое! Царствие небесное тебе за все, спи спокойно под крылом ангела».

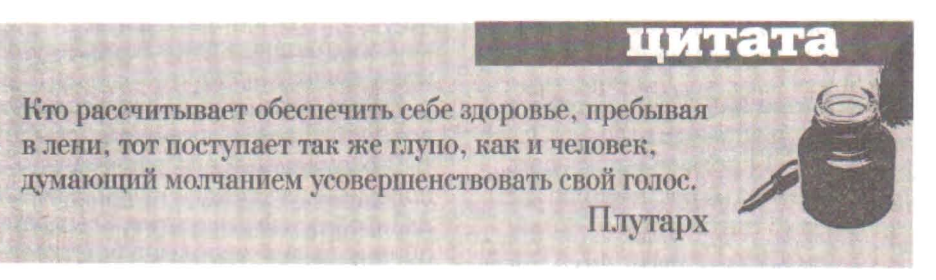
Вот читаю «Лечебные письма» и думаю: а сколько сейчас в нашей стране таких бабушек, которые умеют лечить народными средствами, разными травами!

Конечно, нельзя отвергать официальную медицину, наших врачей. Но порой больницы не справляются, а бабушки вылечивают людей. Да, да, это так!

Часто, очень часто вспоминаю свое детство, маму, любимую бабушку Евдокию. И думаю, как незаметно, как быстро пролетело то время! Даже написал вот такие стихи.

Сижу, смотрю в окно туманное.
Там, за окном, струится дождь.
Мне кажется немного странным,
Что вижу я одно и то ж:
Как будто я иду по лужам,
Совсем как в детстве, босиком,
И мать моя с коровой Грушей
Идет деревней под дождем.
В руке у мамы прут березы,
Вокруг пузырится вода,
А вдалеке сверкают грозы –
Там, за крылами ветряка.
Шалунья, желтая собачка,
Вертя хвостом и с лаем звонким,
Бежит к нам радостно навстречу
И подает свой голос тонкий...
О Господи! Мираж пропал...
Опять я вижу мутное окно.
Спасибо Богу, побывал
Я в крае том, где жил давно,
Где милый дом, где у окна березка
Меня скрывала от дождя,
Где спал на печке с белой кошкой,
И где бабуля нежила меня...
Ушло давно то прошлое, родное:
И дом, береза и река,
Но мамин голос слышу я порою:
«Попей, сынок, парного молока».
Много лет пробежало с тех пор,
Я уж стар, а ночами мне снится
Наш любимый и старенький двор
И мое босоногое детство.

Адрес: Харламову Егору Максимовичу, Воронежская обл., г. Лиски, ул. Трудовые резервы, д. 83А, кв. 9. Тел. 8-906-583-17-80



ЕСЛИ У ВАС ДИАБЕТ

Болею диабетом 28 лет. Он у меня наследственный, в переходном возрасте прицепился. Сразу же стал колоть инсулин.

Сначала упал духом, ведь диабетики долго не живут. Мама после родов прожила всего 5 лет... Но потом я взял себя в руки. Сказал сам себе, что надо жить.

• Стараюсь вести активный образ жизни, больше двигаться.
• Готовлю чаи из стручков фасоли, овсяной соломы, корней цикория, листьев смородины.
• Вместо картофеля употребляю топинамбур. Его можно есть и сырым. Ем все, но понемногу и почаще.

И самое главное – не падать духом. Смотрите на этот диабет как будто со стороны.

Адрес: Курочкину Юрию Павловичу, 309132, Белгородская обл., Ивнянский р-н, с. Сафоновка, ул. Центральная, д. 45. Тел. 8-904-087-48-99

ОБХОЖУСЬ БЕЗ ИНГАЛЯТОРОВ

Поделюсь с вами рецептами от обструктивного бронхита, который был у меня. А потом – астма... Выписали мне ингаляторы, но я ими не пользовалась.

Заболела 30 лет назад – простыла. Сначала кашель, потом удушье. Мокрота не отходила, и я задыхалась. Лежала в больнице, часто пила лекарства, мне делали уколы. Вот тогда мне и выписали ингалятор. Но моя бабушка сказала: «Лечись травами, разными составами, а этого нам не надо».

• **Состав №1.** Взять смолу ели, сосны, лиственницы по 1 ст. л. Залить 1 л водки и встряхивать, пока смола не растворится. Добавить 1 стакан меда и настаивать 7 дней. Пить по 1 ст. л. перед едой утром и вечером (на ночь). Запивать настоем из сбора трав: мать-и-мачехи, тимьяна, календулы, девясила, солодки. Смешать поровну, потом 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять и процедить. Принимать настой теплым с 1 ст. л. меда.
• **Состав №2.** Перекрутить на мясорубке 6 средних луковиц, смешать с 1 стаканом меда и 0,5 л кагора. Настоять 7 дней. Пить так же – по 1 ст. л. утром и вечером, запивая сбором трав.

Мне скоро 75 лет, и я не задыхаюсь. Периодически пью сборы трав для профилактики.

Адрес: Носковой Генриетте Борисовне, 667003, Тува, г. Кызыл, ул. Калинина, д. 4, кв. 23. Тел.: 6-26-66, 8-923-548-55-23, 8-963-206-05-77

ВСЯ АПТЕКА В ЛОЖКЕ МЕДА

В прошлом году вы просили рецепты и советы по лечению медом. Какими располагаю, высылаю.

О полезных свойствах меда написана не одна книга. Его ценили еще в Древней Греции, считая чуть ли не панацеей. Современные медики тоже уверены, что этот продукт способен заменить целую аптеку. И все благодаря уникальному составу меда. Он – настоящая копилка витаминов.

В ложке меда найдется витамин С, который защищает организм от различных инфекций и замедляет процесс старения. Есть витамин Е – главный союзник в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также с морщинами. Витамин К улучшает состав крови. Витамины группы В помогают справляться со стрессами, укрепляют нервную систему, благотворно влияют на состояние кожи, волос и ногтей.

Кроме того, мед содержит почти все необходимые организму элементы: незаменимый для зубов кальций, полезный для сердца калий, важное для крови железо и другие. Благодаря обилию аминокислот мед благотворно влияет на обмен веществ, являясь еще и натуральным антибиотиком, который замечательно справляется с болезнетворными микробами. Какой же мед подойдет вам?

• Луговой оказывает болеутоляющее и противомикробное действие.
• Липовый лечит ангину, бронхит, ларингит.
• Мятный – желчегонный и успокоительный.
• Каштановый полезен при заболеваниях почек и желудка.
• Малиновый рекомендуется при гриппе.
• Одуванчиковый – для печени.

Я покупаю мед у знакомого пчеловода. Храню его в плотно закрытой стеклянной посуде вдали от сильно пахнущих продуктов. Хороший мед засахаривается через несколько месяцев – это показатель качества. Каждое утро натощак съедаю 1 ложку меда. Он помогает мне от кашля и других болезней.

Адрес: Самолетову Виталию Даниловичу, 212039, Беларусь, г. Могилев, Минское шоссе, д. 34, кв. 39

И НИКАКИХ ПРОСТУД!

Спасибо вам за поддержку! Через нашу газету нашла друзей по переписке. Сколько славных, душевных писем я получила!

Извините, если ответила не всем, – просто физически не успеваю. Теперь напишу вам советы врача-физиотерапевта С.В. Лебедевой.

Что делать, чтобы не заболеть простудой? Начинается она не сразу, а в течение нескольких часов. Ее признаки – слабость, головная боль, першение в горле, заложенность носа, чихание. Значит, в организм вторглась вирусная инфекция (ОРВИ).

Как же не дать вирусам размножаться? Они не выносят повышенной температуры. Поэтому при первых же признаках простуды надо принимать срочные меры. Хорошенько прогреть:

• область вокруг носа, чтобы уничтожить вирусы, внедрившиеся в слизистую оболочку гайморовых пазух;
• лоб, чтобы убить те же вирусы, попавшие через нос в лобные пазухи;
• область горла – атака на вирусы, внедрившиеся в слизистую глотки;
• стопы, которые являются рефлекторной зоной всего организма. Их прогревание стимулирует общий иммунитет.

Все это особенно актуально для будущих мам, маленьких детей и всех, кому противопоказаны те или иные лекарства. Здоровья вам!

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, ул. Центральная, д. 14, кв. 40

ОЧИСТИМ СУСТАВЫ РИСОМ

«Вытянуть» из суставов отложившиеся соли можно при помощи вареного риса.

В полулитровую банку засыпьте 2 ст. л. риса, залейте водой и оставьте на сутки. На следующий день промойте рис из первой банки и засыпьте 2 ст. л. во вторую, залейте водой. И так далее. В течение 5 дней у вас должно быть 5 банок (не забывайте обновлять в них воду). На шестой день используйте рис из первой банки, а к четырем оставшимся добавьте еще одну, новую. Из вымоченного риса варите кашу. Ешьте ее без соли и хлеба. В течение 4 часов после риса ничего не ешьте и не пейте, чтобы он «вытянул» шлаки. Такое лечение длится 40 дней.

Это старинный тибетский способ, который помогает очистить и мочеполовую систему.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ВОЗЬМЕМ ИЗ ПРОШЛОГО

Читал в нашей газете о таких случаях, когда врачи были бессильны и отправляли больных домой. Но благодаря народным рецептам люди излечивались или продлевали свою жизнь еще на несколько лет.

Много хороших рецептов можно встретить в этой газете. Если собрать их хотя бы за год-два, то получится большая энциклопедия. Некоторые делают подшивки. А можно еще записывать в тетрадь нужные рецепты и делать оглавление. Такой тетрадью могут пользоваться дети и внуки. Посылаю вам рецепты из своей копилки.

• **Выпадение волос, лысина.** Чтобы восстановить волосы, 1 ст. л. настойки горького перца и 1 свежее куриное яйцо перемешать и втереть в кожу головы. Надеть целлофановый пакет и закутать голову платком на 2–3 часа. Затем смыть теплой водой и ополоснуть отваром крапивы. Делать такие втирания ежедневно 1–2 месяца. Голову мыть взбитым яйцом и также ополаскивать отваром крапивы. Мылом и шампунем не пользоваться.
• **Полипы в носу, гайморит.** Есть такой цветок – цикламен. У него вырастают клубни. Надо закапывать в нос сок этих клубней.
• **Герпес.** Избавиться от него можно, если 1–2 раза в неделю съедать по 7–10 цветущих головок одуванчика. На проблемное место наносить льняное масло. Герпес вылечивается, если высыпания смазывать серой из ушей.
• **Икота.** Просто помассируйте нёбо языком.
• **Флюс.** Помогают ванночки и полоскания рта 3–4 раза в день теплым отваром луковой шелухи с шалфеем.
• **Зубная боль.** Эффективны ванночки с теплым льняным маслом для больного зуба.
• **Боли в горле.** Заверните язык до основания и сделайте несколько глотательных движений. Высуньте язык как можно больше и попробуйте достать им до подбородка, а затем – до кончика носа. Сделать так несколько раз.
• **Боли в шее.** Возьмите творог, намажьте на материю слоем 1,5–2 см и оберните шею. Держать, пока творог не подсохнет.
• **Головная боль.** Картофелину натереть на крупной терке, добавить маленькую стопочку (50 мл) натурального молока и настоять 30 минут. Немного отжать кашицу и наложить слой толщиной 1 см на тонкую хлопчатобумажную ткань. Положить на голову, накрыть носовым платком, а сверху – головной убор из шерсти или натурального меха. Держать 1–1,5 часа перед сном. Процедуру делать через день 10–12 раз. Есть сведения, что люди страдали от боли 20-30 лет, а вылечились за 10–12 процедур.
• **Боли в пояснице.** Не найти, наверное, лучшего средства, чем ржаные лепешки, замешанные на опаре и приложенные к больному месту. Можно оставлять их на ночь. Делать так через день. Хватит 4–5 процедур.
• **Запор.** Принимать по утрам 1 ч. л. растертых семян расторопши, запивая 1 стаканом холодной воды. Есть салат из свеклы, пить кефир.
• **Гнойные раны.** Нужно истолочь зеленый чай и засыпать рану.
• **Шпоры.** Парить их горячей водой с 1 ст. л. пищевой соды. Затем перемешать 1 ст. л. кашицы из свежего картофеля с 0,5 ч. л. водки, нанести на хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту. Прикрыть целлофаном и завязать.
• **Кожный зуд** можно снять соком лопуха. А можно смешать 2 ст. л. смальца и 0,5 ч. л. скипидара, затем смазывать проблемные места.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11. Тел. 8-962-843-10-92

КАШЛЮ – БОЙ!

Мой дед от любых болезней всегда лечится только народными средствами, используя отвары и настойки на самых разных травах.

Он когда-то много курил, пока ему врачи категорически не запретили это делать, предрекая эмфизему легких. Конечно, такая перспектива деда не устраивала, и он решил всерьез заняться своими легкими. Он стал готовить себе настойку на вине из травы манжетки. Эта настойка помогла дедушке подлечить легкие, избавиться от застарелого кашля.

Взять 2 ст. л. сушеной травы манжетки, залить 1 л сухого виноградного вина, поставить на маленький огонь и проварить в течение получаса. Отвар процедить, остудить и принимать по 30 мл 3 раза в день. Принимать лекарство до тех пор, пока оно не закончится. При необходимости, сделав перерыв на 3 недели, повторить курс лечения.

Стоит кому-нибудь в семье заболеть, дед всех лечит этой травой, приговаривая, что манжетка – маленькое чудо.

Уливаров Е.И., г. Калуга

К ВАШИМ УСЛУГАМ – ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Если у вас слабые десны, да к тому же кровоточат, то и в этом случае подойдет тысячелистник. Он ничуть не хуже дубовой коры, которая оказывает сильное вяжущее действие.

Также тысячелистник нисколько не уступает по своим противовоспалительным и ранозаживляющим свойствам всем известным ромашке и календуле. Может, тысячелистник даже в чем-то превосходит их – ведь не зря в старину тысячелистник называли «порезной травой», т.е. травой, помогающей быстро залечивать раны.

Взять 2 ст. л. измельченных листьев и травы тысячелистника, залить 250 мл кипятка, выдержать на водяной бане 15–20 минут, в теплом виде использовать для полоскания полости рта.

Всего доброго!

Жукова Ирина Александровна, г. Владимир

ДОРОЖЕ СЕРЕБРА И ЗЛАТА

Есть маленькое, но удивительное создание – золотарник. Неказистый с виду, с маленькими желтыми цветочками и колючками, он обладает необыкновенно крепкими корнями.

Большая часть видов золотарника встречается в Северной Америке. А у нас в стране широко распространен тот вид золотарника, который принято называть обыкновенным, или золотой розгой. Обычно это растение применяют для лечения каких-либо почечных заболеваний. Но золотую розгу можно применять и в других ситуациях.

К примеру, золотая розга помогает приостановить развитие катаракты. Благодаря наличию в этом растении особых веществ нормализуется проницаемость капилляров глаз, улучшается питание тканей, а витамин В воздействует на процессы обмена в роговице, хрусталике и сетчатке глаза.

Настой из этого растения вы можете приготовить сами.

Надо 1 ч. л. измельченного золотарника залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Ни в коем случае не превышайте дозу! Растение ядовито, поэтому использовать его надо осторожно.

Раньше я не знал, что это растение целебное. А золотой розги на лугах, что окружают мой дачный участок, видимо-невидимо! Только собирай и пользуйся на здоровье! Теперь так и поступаю. Добавлю: в диком состоянии золотая розга растет на опушках леса, по берегам рек, возле оврагов. Для лечения подходят стебли, листья, цветки. Их собирают во время цветения, с июня по сентябрь, сушат в хорошо проветриваемых помещениях.

Юрков О., г. Ейск

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Когда атеросклероз затрагивает сосуды мозга, возникает реальная угроза инсульта. Если холестериновые бляшки локализуются в коронарных артериях сердца – это прямая дорога к инфаркту, забиваются артерии почек – повышается артериальное давление.

Одним словом, атеросклероз – болезнь коварная, подкрадывается она незаметно и, как вы поняли, может поразить любой орган. И теперь я расскажу, как предупредить этот недуг.

Например, хорошим антисклеротическим средством является корень одуванчика. Он может эффективно воздействовать на липидный обмен – а это как раз то, что нам и нужно!

Другие помощники – люцерна, фикус и морская капуста. Они тоже способны понижать уровень «плохого» холестерина.

А солодку голую я бы поставил на почетное первое место. В состав растения входят уникальные вещества. Во-первых, они снижают образование собственного холестерина в печени. Во-вторых, образуют с холестерином нерастворимое соединение, что уменьшает всасывание холестерина из пищи.

Залить 0,5 л кипяченой воды 2 ст. л. сухого измельченного корня солодки, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут, настоять 2 часа, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Увеличивать дозу приема не стоит! Не забывайте: все хорошо в меру!

Тигриков Дмитрий, г. Апрелевка

МЫ ЛЮБИМ ШАЛФЕЙ!

В нашей семье очень любят лечиться шалфеем. Мы его даже посадили на даче. Он – универсальный лекарь, помогает нам от многих болезней. Хочу посоветовать и вам несколько проверенных рецептов.

• **При кровоточивости десен и пародонтозе.** 1 ч. л. шалфея залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут и полоскать рот после каждого приема пищи. Курс лечения – по самочувствию. Результат его применения вы увидите после чистки зубов!

• **При ангине.** 1 ч. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут и полоскать горло.

• **При угревой сыпи.** Для этого надо протирать кожу ватным диском, смоченным в настое шалфея.

Можно добавлять шалфей в чай, свежие листочки я кладу в салат. Убедительно прошу прислать побольше рецептов о том, как лечить рассеянный склероз.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215810, Смоленская область, г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

КУЛЬТУРА ЛЕЧЕНИЯ

Сейчас многие спорят о пользе или вреде народной медицины. Я думаю, успех в лечении болезни зависит от культуры лечения и культуры самого больного. К примеру, если вас одолела какая-то хворь, купите в магазине травник с описаниями, красивыми картинками. Внимательно изучите книгу, прочитайте описания трав, способы их заготовки, приема, внимательно рассмотрите картинки этих трав, постарайтесь запомнить. Выберите какую-либо траву, которая подходит вам по описанию, внимательно изучите, запомните изображение этой травы, пусть она вам нравится, будет по душе. И летом ездите на природу в какое-нибудь тихое место, где много трав. Найдите свою траву, которую вы выбрали заранее, собирайте ее, займитесь ее сушкой. Делайте все самостоятельно, пытаясь вникнуть в суть сбора, сушки, приготовления лекарства. Пусть этот процесс увлечет вас, вы поверите в излечение, силу своей травы, ее полезные свойства. После приготовления сырья принимайте его, веря в выздоровление. Делайте это культурно, это превратит процесс лечения в некий обряд. Вы поверите в свои силы, силу вашей травы. При лечении и заготовке старайтесь придерживаться всех правил. Это вовлечет вас в процесс, он станет увлекательным. Вы и сами не заметите, как выздоровеете. Верьте в силу травы, свои силы, верьте в излечение, это обязательно поможет. Такой метод мне самому помог в молодости преодолеть многие болезни.

Адрес: Сагдиеву Айрату, 420103, г. Казань, ул. Ямашева, д. 58, кв. 127

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ

«Будь со мною, красота, пока горит огонь и волнуется в жилах кровь», – говорят йоги. А один мудрец наставлял: «Будьте умными, если можете, будьте добрыми, если хотите, но красивыми будьте всегда!»

Казалось бы, чего проще в наше время: столько салонов красоты, массажных кабинетов, бань, саун, фитнес-клубов, соляриев, где можно расслабиться и воспользоваться различными процедурами. Если вы располагаете средствами и временем. А вот мои советы не потребуют много затрат и времени. Главное, внушайте себе: «На любом десятке я должна быть в полном порядке».

Каждая женщина по-своему красива. Но многие забывают секрет – умение преподнести себя, доказать, что вы очаровательная женщина. Подойдите к зеркалу, улыбнитесь, пожелайте себе удачи и произнесите: «Я горю неистребимой жаждой всегда быть стройной и красивой».

- Конечно, нет красоты без здоровья, поэтому спите не менее 8 часов. Перед сном нанесите каплю экстракта валерианы на верхнюю губу и ноздри, и сон не заставит себя ждать.
- Побалуйте себя кремом. Необязательно дорогим, купленным в магазине. Взбейте 2 желтка, добавьте несколько капель оливкового масла и отвар из лавровых листьев (5–6 листочков залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут). Получится лучший крем от морщин, который надо наносить на ночь.
- «Девица косой гордится, состарится – волос поубавится». Чтобы этого не произошло, ежедневно втирайте в кожу головы спиртовой раствор жгучего перца.
- Обязательно массируйте биологически активные точки ушных раковин, область «третьего глаза» (на лбу) и миндалин (на шее). Массаж совмещайте с внушением: «Сила, бодрость, молодость, здоровье, красота вливаются в меня». Затем ополосните лицо отваром из отрубей (5 ст. л. на 1 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить). Очень скоро морщины исчезнут.
- Чтобы активизировать все функции организма, проделывайте такое упражнение. Поднимите руки вверх, вдохните через нос, задержите дыхание, насколько можете, сбросьте руки вниз со звуком «Ха!»
- Йоги говорят: «Вдыхать ртом – все равно что есть носом». Вдохните через нос, выдохните через рот, задержите дыхание, считая до 40. Делайте так ежедневно, снова и снова, постепенно доведя до 20 раз – получится не сразу.

Представьте себе, что ваше сердце излучает любовь в виде золотого шара, который растет, выходит за пределы вашего тела, становится выше плеч. Такое упражнение проделывайте ежедневно. Одновременно можно произносить аффирмацию: «Я излучаю любовь, молодость, свет, избегаю болезней, старости и бед».

Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 105082, г. Москва, п/о 82, д/в, тел.: 8-916-588-58-22, 8-965-167-09-87

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклерозом болеют многие. От этой болезни страдают сосуды пожилых людей – в первую очередь сосуды головного мозга, сердца, почек, нижних конечностей. Вылечить атеросклероз нельзя, но затормозить развитие можно.

Одной из основных причин возникновения атеросклероза являются нарушения в питании (злоупотребление жирной пищей, продуктами животного происхождения). Другой фактор – нервно-эмоциональное напряжение (стрессы). Развитию атеросклероза способствует сахарный диабет. А вот что этому развитию препятствует.

- Антихолестериновая диета: морепродукты, растительное масло, овощи, крупы, молоко (обезжиренное), постное мясо.
- Лекарства, способные не только снижать уровень холестерина, но и уменьшать уже образовавшиеся в сосудах атеросклеротические бляшки.
- Соблюдение диеты, режим труда и отдыха, физическая, двигательная активность.

К сосудистым патологиям относятся гипертония, атеросклероз, инсульт и др.

Атеросклероз сердца (кардиосклероз) сопровождается разрастанием соединительной (рубцовой) ткани в сердечной мышце. При атеросклерозе коронарных сосудов сердца нарушается питание сердечной мышцы.

Если сильно поражены атеросклерозом сосуды головного мозга, возникает мозговая ишемия. Ее симптомы – головокружение, головная боль, шум в голове, снижение работоспособности, общее недомогание, ухудшение памяти, раздражительность, нарушение сна, тревожность.

Во всех этих случаях есть внутренние факторы риска: высокое содержание холестерина в крови, повышенное А/Д, ожирение.

Соблюдайте правила, которые защищают от атеросклероза:
- контролируйте А/Д (оно должно быть в промежутке 120/80 – 140/90 мм);
- правильно питайтесь, не допускайте лишнего веса;
- следите за уровнем холестерина в крови;
- не курите;
- следите за содержанием сахара в крови;
- избегайте стрессовых ситуаций;
- умеренно занимайтесь спортом;
- пейте натуральное виноградное вино (не более 150 мл в день) – это благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Антихолестериновая диета – это не ограничения в пище, а лишь изменение привычек питания ради здоровья.

Для разжижения крови ежедневно вводите в свой рацион отвар шиповника, лимон, смородину, сладкий болгарский перец.

Полезны кабачки, помидоры, тыква, баклажаны, корень сельдерея, огурцы.

Овощи, фрукты, хлеб из цельного зерна, отруби, крупы, бобы, горох, фасоль, орехи связывают холестерин и заметно уменьшают всасывание жиров в кровь.

Чеснок подавляет избыточное образование холестерина.

Ешьте рыбу, каши – рисовую, овсяную, гречневую. Вместо всего жареного готовьте отварные, тушеные блюда.

На помощь придут растения: береза, бессмертник, боярышник, брусника, донник, душица, зверобой, земляника, клевер, крапива, кукуруза, лук, малина, мята, одуванчик, подорожник, пустырник, ромашка, рябина, солодка, тысячелистник, укроп, хвощ, цикорий, чабрец, череда, чеснок, шалфей, шиповник. Сборы применять 3 месяца, перерыв 10 дней. После фитотерапии появляется чувство бодрости, улучшается сон, уменьшаются головные боли, шум в ушах. Настои и отвары, чередуя, принимать в течение 2 лет.

Тонизирующее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы оказывают теплые ванны. Принять 12 процедур через день.

Желаю здоровья.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, Энергетиков, д. 11, кв. 11

ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ

Вот рецепты для лечения печени из практики моих родителей.

• 1 ст. л. травы зопник клубненосный залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и выпить в течение дня в три приема. Курс – около месяца.

• 1 стакан овса в шелухе залить 1 л воды и кипятить на медленном огне 30 минут. Остудить, процедить и пить в течение дня вместо воды, можно с медом. Тоже желательно принимать около месяца.

Поскольку этот отвар мочегонный и вымывает из организма некоторые соли, употребляйте больше продуктов, богатых калием и магнием: курагу, изюм и т.д. А если в этот отвар добавить молоко и слегка еще упарить, то будет великолепная общеукрепляющая смесь для очень ослабленных больных, а также для детей.

Это очень эффективный и проверенный способ лечения заболеваний печени.

Адрес: Еленевой Людмиле, г. Омск (адрес в редакции)

ПРОПОЛИС – ПЧЕЛИНЫЙ СПЕЦНАЗ»

Вот несколько рецептов абсолютно без побочных эффектов.

Я с детства занимаюсь пчелами – трудолюбивыми созданиями, не спящими ни зимой, ни летом, в отличие от других насекомых. Предлагаю приготовить 10%-ный прополис на масле.

• Возьмите 10 г прополиса и 100 г оливкового масла. Прополис измельчите – чем мельче, тем лучше. Поместите все это в стакан, а затем – на водяную баню. Нагревайте, помешивая деревянной палочкой, но не выше 80–85°. Как только на конце палочки будет образовываться комочек смолы, вскоре выключите огонь и смесь процедите через марлю. Как только она остынет, лекарство готово.

10%-ный прополис на масле – незаменимое лекарство от ожогов. Оно не допускает рубцевания тканей, хорошо обезболивает, лечит отиты, геморрой, фурункулы и многое другое.

• Приготовьте также 10%-ный прополис на спирте. 10 г измельченного прополиса залить 100 г спирта (70% или 96%), настоять 3 дня в темном месте, почаще встряхивая, процедить.

Это средство можно использовать длительно, например, для лечения заболеваний кожи, полости рта.

Однажды я справился с ангиной за 4 часа. Когда настал момент, что я не мог проглотить слюну, то начал жевать кусочек прополиса размером с булавочную головку, а затем позабыл про это. Пришедшая ко мне на дом женщина-врач рассказала, что у нее был случай, когда она вылечила ангину за сутки. А я на это ответил, что победил ангину за 4 часа.

И самое интересное – как я устранил ураганный кашель у своего племянника за 7 секунд. Однажды в мае он приехал ко мне на дачу, чтобы искупаться в озере, только что наполненном для разведения рыб (в советское время там разводили форель). Всю зиму племянник занимался плаванием в бассейне. Ну, и решил показать друзьям, как он может плавать в озере с ключевой водой при температуре 4°. А когда пришел домой, у него начался сухой кашель. К ночи мы отправились с ним спать в сарай, утепленный для зимовки пчел, но как только легли, он начал кашлять через каждые 4 секунды. У него развился ураганный кашель. Я стал лихорадочно думать, что же делать в такое позднее время. И вспомнил, что прополис является не только хорошим природным противовоспалительным препаратом, но и мощным антисептиком.

Я сказал, что сейчас разверну холстик, что сбрасывать его не надо, а нужно дышать. У меня на полке лежали скрученные в трубочку пропитанные прополисом брезентовые холстики размером 400x400 мм. И вот когда племянник в очередной раз закашлялся, я его тут же накрыл холстиком. Проходит 4 секунды – тишина. А примерно через 10 минут он стал глубоко дышать. Когда утром проснулись, кашля как не бывало. Вот какой он – чудо-прополис!

Прополис – это пчелиный «спецназ». Химический состав его очень сложен: там найдены 284 химических соединения, но лишь 111 из них идентифицированы. Ученые называют прополис «антиоксидантной бомбой»: исследования показали, что он действительно замедляет старение!

Адрес: Фомину Александру Васильевичу, 198264, г. Санкт-Петербург, ул. 2-я Комсомольская д. 25, к. 2, кв. 14

БОЛЬ УСМИРЮ ФОЛЬГОЙ

Из-за того что у меня поперечное плоскостопие, у больших пальцев ног начали разрастаться шишечки. Эти штучки на ногах очень капризны: чуть что – сразу начинают болеть.

Нужна хорошая обувь – кожаная и мягкая, с супинаторами. Но моя пенсия не позволяет купить качественные ботинки. Приходится обходиться тем, что есть, а это – самая дешевая обувь. Так вот, прежде чем надеть носки и ботинки, я накладываю на подагрическую шишку кусок фольги. И скажу вам точно: могу гулять часа два, и боль в области этой шишечки к концу прогулки так и не появляется. Попробуйте сами!

Чтобы получить лечебный эффект, нужно фольгу положить на больное место — на шишечки или шпоры, на ночь или на весь день. Использованную фольгу следует выбросить.

Я такие процедуры выполняю регулярно, и неприятные наросты на ногах у больших пальцев не болят. Конечно, они не исчезли и даже не уменьшились, но зато, повторю, не болят! И это уже немало, поскольку раньше от боли я не мог вечерами заснуть!

А недавно собирался в магазин, приготовил лист фольги, чтобы закрепить его на ноге. Тут раздался телефонный звонок. Пока разговаривал, лист фольги прижимал к щеке (как-то само собой получилось). И к окончанию разговора я вдруг понял: зубная боль прошла.

Так я на собственном опыте убедился, насколько сильным обезболивающим средством является обыкновенная фольга. Фольга лечит и кашель, если положить ее на грудь, снимает боль в ухе – если привязать к уху. Фольга применяется для лечения многих заболеваний.

И это неспроста, так как она обладает мощным противовоспалительным и рассасывающим действием. А купить ее можно в любом магазине, да и стоит фольга недорого. Как тут не вспомнить старинную народную поговорку «голь на выдумки хитра»! или «все гениальное – просто!»

Смелованкин И., г. Саранск

МЕДОВЫЕ СТРАСТИ

Мед я люблю. Это для меня и лакомство, и лекарство. Когда сердце прихватывало, когда появлялась одышка, то мед не раз выручал меня.

– Чтобы избавиться от тахикардии, надо натереть 0,5 кг лимонов, перемешав с 0,5 л меда и 20 истолченными абрикосовыми зернышками, принимать утром и вечером до еды по 1 ст. л. смеси.

– При ишемии (ИБС) смешать 1 стакан укропного семени, 2 ст. л. молотого корня валерианы, 2 стакана меда, затем поместить все это в большой термос и залить 2 л кипятка. Настаивать 24 часа. Готовое средство принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Такое количество смеси рассчитано на один курс. В течение года можно два раза провести очищение сосудов – например, осенью и весной. Лекарство действует мягко, но польза от него ощутимая!

Хочу отметить, что эти медовые лекарства приносят пользу не только измученному сердцу, но и желудку. Благодаря продукту тружениц-пчелок я избавилась от колита. Такой диагноз врачи поставили мне много лет назад. Весной или осенью часто бывали обострения, а теперь ни желудок, ни кишечник больше не беспокоит.

И был еще один случай, когда мед выручил. Однажды на кухне я взялась за ручку горячей сковороды – к сожалению, не знала, что ее только сняли с плиты. И тут же на руке появились волдыри. Ожог был сильным, я едва сдерживала слезы от боли.

Промыла руку холодной водой, потом взяла марлю, намочила ее в медовом лекарстве, которое принимала для лечения ИБС, и приложила ее к месту ожога. Повязку держала всю ночь, и только утром сняла ее.

На следующий день я еще раз проделала медовую процедуру. И все быстро зажило. На руке не осталось никаких следов ожога.

Русак К., Волгоградская обл., г. Фролово

БЕЗ ПЯТАЧКА – НИКУДА!

Я много лет мучилась от аритмии и повышенного давления. Среди народных средств, которые попробовала, понравилось лечение с помощью меди. Лечебный браслет для меня смастерил муж.

Уж каким образом на меня медь подействовала, не могу сказать – не знаю. Но чувствовать себя стала лучше. Оказывается, гипертония – далеко не единственное заболевание, с которым может справиться медь. Узнала об этом случайно. Пошли с подругой в театр. Спектакль был интересным. Но у подруги вдруг разболелась голова. Она предлагала уйти.

Я достала несколько пяточков и сказала: «Приложи к вискам!»

Подруга последовала моему совету, и вскоре головная боль сошла на нет. И теперь она знает: стоит подержать монеты у висков, как боль сразу же отступает. Иногда она накладывает монеты на лоб или затылок. Чтобы почувствовать лечебный эффект, надо держать монеты не менее 15-20 минут.

А недавно Инна позвонила мне и поведала о своем открытии – теперь с помощью медных монет она лечит тонзиллит. Когда у нее заболело горло, она несколько монет положила на шею (на область воспаленных миндалин). Заметила, что чуть-чуть стало легче глотать. И тогда она взяла другие медные пятаки и наклеила их на шею при помощи лейкопластыря. Продержала всю ночь. К утру першение в горле прекратилось.

Юдакович Инна, г. Иркутск

КАК ПРОГНАТЬ БЕССОННИЦУ

Лет десять назад, во времена перестройки, я так был погружен в дела работы, что на нервной почве потерял сон.

Сначала было просто некогда спать, а потом, когда возможность появилась, сон пропал. И начались муки: ну сколько можно жить без полноценного сна, чтобы это естественным образом не сказалось на работоспособности и общем самочувствии? Я думаю, неделю, это самое большее. А у меня такое состояние затянулось. Пил таблетки, иногда ел на ночь, чтобы поскорее заснуть, только хуже становилось. А однажды я чистил зубы на ночь, да увлекся, о чем-то задумался, когда посмотрел на часы, не поверил – минут 20 я массировал щеткой и зубы, и десны. И впервые уснул крепко и надолго. На следующий вечер я уже сознательно долго массировал десны и зубы щеткой и полоскал рот прохладной водой. Опять заснул быстро. И так и повелось: каждый вечер массаж щеткой и полоскание прохладной водой. От бессонницы осталось только воспоминание. Ни разу не было сбоя в этой методике. Хочешь спать – массируй зубы с деснами.

Столетов Игорь, г. Екатеринбург

ДОМАШНЯЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ

Так уж в жизни бывает, что все время в чем-то давно для тебя известном ты открываешь для себя какие-то новые грани. Так было и у меня...

Два перелома руки дали мне такой опыт: после снятия гипса очень полезны для разработки мышц процедуры с парафином или горным воском. А через десятилетие после этих событий я узнал, что горным воском можно лечить поджелудочную железу. Несколько лет мучений с панкреатитом – и вот в один прекрасный день добрым другом было подсказано средство, которое принесло облегчение.

Мой друг отдыхал в Трускавце и привез домой упаковку озокерита.

Озокерит – это горный воск. И в природе он встречается в виде залежей. Друг рассказал, что озокерит можно использовать как противовоспалительное и обезболивающее средство. Медики в санатории его просветили, что с помощью озокерита усиливается кровообращение в больном органе. И лечить панкреатит можно с помощью наложения воска на больное место.

В основе действия озокерита на организм лежат его уникальные физические особенности как теплоносителя. Теплопроводность озокерита крайне низкая, поэтому бояться ожогов не надо: он отдает тепло очень малыми порциями. Температура кожи, находящейся под слоем озокерита, повышается не больше, чем на 1,5-2 градуса. Такое равномерное согревание кожи усиливает микроциркуляцию и лимфоотток.

Конечно, я проконсультировался со своим врачом и получил добро.

Расплавленный озокерит переливается в жестяную кювету, выстланную клеенкой, высотой 3–5 см и площадью примерно 20 на 40 см. После того как озокерит остывает до температуры 45–50 градусов, его накладывают на кожу в виде теплой лепешки примерно на час.
А компресс делают таким образом: толстую марлевую ткань опускают в разогретый озокерит, отжимают, распластывают на клеенке и дожидаются, когда остынет до нужной температуры. После этого накладывают на больное место.
Частицы озокерита, оставшиеся после процедуры на коже, надо удалить ваткой с кремом. После прогревания не грех полежать, отдохнуть в течение получаса.
Общий курс лечения, как правило, составляет 20–25 процедур. А делать их надо ежедневно или через день (как врач посоветует).

Уже через неделю я почувствовал облегчение и избавился от постоянной боли.

Балуев А.Д., г. Минск

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Откуда фиброаденома?

Дочери 40 лет, 2 года назад у нее сильно заболела грудь. Маммограмма показала аденомо-фиброзно-кистозную мастопатию. Лечения никакого не назначили, только наблюдение у врача. Что вы посоветуете?

Адрес: Наталье Михайловне, 61195, Украина, г. Харьков, ул. Гвардейцев-Широнинцев, д. 108, кв. 13

На сегодняшний день основная патология молочных желез – доброкачественные опухоли. И чаще всего встречаются именно узловые образования, так называемые фиброаденомы. Они являются узловыми формами мастопатии. Нередко мастопатию или фиброзно-кистозную болезнь называют фиброаденоматозом.

Фиброаденома – это округлый плотный узел, чаще всего безболезненный (в зависимости от размера и расположения), подвижный и не связанный с кожей. На ощупь он как упругий резиновый шарик. Фиброаденому обычно находит сама женщина. В таких случаях надо сразу же обратиться к врачу и пройти обследования.

Так как опухоль гормонально зависимая, возникающая на фоне гормонального дисбаланса, она бывает в основном у молодых женщин. Фиброаденома растет под влиянием эстрогенов, поэтому часто увеличивается в конце менструального цикла и во время беременности. А после менопаузы уменьшается, поскольку уровень эстрогенов снижается. Обычно фиброаденома не вырастает больше 1-3 см в диаметре. В редких случаях – 5 см, и тогда ее называют гигантской. Чаще появляется одно такое образование, но у 15% пациенток фиброаденомы множественные и обнаруживаются в обеих молочных железах.

Поскольку фиброаденома – опухоль доброкачественная, удаляют ее не всегда. Если такой необходимости нет, то за изменением размеров и формы тщательно наблюдают. Для этого надо проходить регулярные осмотры у маммолога. Если беспокоит боль или пациентка сильно волнуется, фиброаденому удаляют. Обычно операция проводится под местной анестезией.

На беременность, уже существующую или планируемую, такая опухоль не влияет, так что это не повод для оперативного вмешательства. Однако важно знать, что во время беременности фиброаденома может увеличиваться, поскольку у женщины меняется гормональный фон. Тогда ее рекомендуют удалить, и желательно после окончания кормления грудью, чтобы шрамы остались минимальные. Но даже после удаления она может образоваться снова, чаще в другой области груди.

Итак, официальная медицина при опухоли в груди предлагает только операцию. Никакие лекарства здесь не работают. Но необходимо помнить, что операция устраняет лишь последствия, а не причины болезни. Единственное, что можно еще предложить, – это гомеопатия, «информационное» лечение, изменяющее образ мыслей, что очень важно. Ведь молочные железы символизирует материнскую заботу. Они предназначены для вскармливания детей. Их заболевания означают, что женщина слишком заботится о других (чаще о детях или родителях), забывая о себе. То есть ставит себя на последнее место. Но нельзя забывать старую заповедь: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». О себе тоже надо заботиться! Тогда и не будет таких заболеваний, как кисты, разные уплотнения.

Если трудно дышать

Однажды, побыв на сквозняке, я начала сильно кашлять. Даже заложило уши. Отходила нехорошая мокрота, грудная клетка слева болела, я задыхалась. Сейчас кашель реже, но беспокоят боль, одышка. Заключение после рентгенограммы – пневмосклероз. Помогите советом!

Толокнова Евдокия Николаевна, Краснодарский край

Ваше заболевание, уважаемая Евдокия Николаевна, связано с разрастанием соединительной ткани в легком. В результате легкое становится менее эластичным, сморщенным. Оно уплотняется, уменьшается в размерах. В нем нарушается газообмен. С этим связаны изменения и в бронхах.

Иногда пневмосклероз еще называют склерозом, или фиброзом, легкого. Он может возникнуть в любом возрасте. Чаще встречается у мужчин – возможно, не случайно. Ведь они не любят лечиться, а одна из причин пневмосклероза – недолеченные, запущенные воспалительные заболевания легких, бронхов. Например, туберкулез, пневмония, бронхоэктатическая болезнь. Развитию пневмосклероза способствуют частые простуды, а также отравления химическими веществами. Также он может быть следствием механического повреждения легочной ткани (ранения), облучения, попадания инородных тел в бронхи.

В последние годы заболевание часто развивается после пневмонии, вызванной вирусами, микоплазмой, бактериями риккетсиями, пневмоцистами. Особенно у пожилых и людей с ослабленным иммунитетом. Когда пневмония проходит не полностью, в пораженном участке легкого разрастается соединительная ткань.

Нередко у больных появляется стойкая одышка, как в вашем случае. Из-за снижения эластичности легких затруднен вдох. Пневмосклероз всегда сопровождается

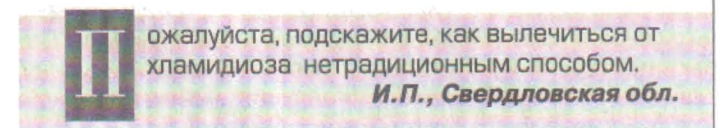
хроническим бронхитом. Поэтому больные жалуются и на сухой упорный кашель, усиливающийся при углублении дыхания. Вначале кашель бывает только по утрам, а затем становится навязчивым. При откашливании выделяется мокрота. Возможны ноющие боли в груди, общая слабость, быстрая утомляемость, потеря веса. Другой признак пневмосклероза – синюшность кожи, цианоз. Он развивается из-за пониженной вентиляции легкого, так как не дышат альвеолы, просветы которых закрываются соединительной тканью.

Лечение вашего заболевания связано прежде всего с той болезнью, которая его вызвала. То есть сначала надо устранить причину. Чтобы улучшить работу бронхов, применяют отхаркивающие и разжижающие мокроту средства. От одышки назначают бронхоспазмолитики, а если нарушено кровообразование, то и сердечные гликозиды. При выраженных аллергических проявлениях – глюкокортикоиды (гормональные лекарства). А при осложненном течении частых пневмоний, бронхитов, бронхоэктазов проводится антибактериальная и противовоспалительная терапия. Помогают лечебная физкультура, массаж грудной клетки, оксигенотерапия (лечение кислородом) и физиотерапия. При локальном пневмосклерозе случается нагноение, и тогда назначают хирургическое лечение.

Чтобы не было обострений, вы должны избегать острых заболеваний органов дыхательной системы. И, конечно, остерегаться табачного дыма. Подумайте и о том, что проблемы с легкими возникают из-за нежелания или страха жить полной жизнью, дышать полной грудью. Какие-то ваши мысли, эмоции буквально давят на грудь и не дают вздохнуть свободно. Пневмония, туберкулез, пневмосклероз – лишь разные проявления скрытого, подсознательного отчаяния. Живите в этом мире с любовью, и тогда мир будет любить вас!

Рекомендую вам дыхательную гимнастику А. Стрельниковой. Она очень эффективна и должна помочь, судя по вашему письму. Также полезны физиопроцедуры и лечебный массаж. Надо только набраться терпения, и вы сможете всем доказать: болезнь отступает, если человек очень хочет ее усмирить.

С хламидиозом – к врачу!


Пожалуйста, подскажите, как вылечиться от хламидиоза нетрадиционным способом.

И.П., Свердловская обл.

Хламидиоз – венерическое инфекционное заболевание. Его возбудитель – уникальный микроорганизм. Хламидия по строению похожа на бактерию, но может жить внутри клетки, как вирус. Проникнув в клетку, она свободно размножается там и вскоре увеличивается в размерах в 2-3 раза. Ей становится тесно, и она разрывает клетку, выходя в межклеточное пространство. Затем поражает и другие клетки. Поэтому избавиться от нее очень сложно.

Заражение хламидиозом обычно происходит половым путем. Но если иммунитет сильный, то человек может и не заразиться. Например, гонореей от больного партнера заражается во время полового контакта 3 из 4 человек, а хламидиозом – 1 из 4, причем женщины более восприимчивы. И сегодня хламидиоз встречается гораздо чаще, чем гонорея. Только по официальной статистике им болеет до 10% взрослого населения. В половине случаев заболевание протекает одновременно с другими инфекциями, передаваемыми половым путем. К ним относятся трихомониаз, уреаплазмоз, гарднереллез. Бывают и такие ситуации, когда изолированные микроколонии хламидий долго остаются на слизистых оболочках. Человек является носителем инфекции, однако никаких признаков поражения органов у него не находят, и анализы нормальные. Хламидии у носителя можно обнаружить лишь с помощью высокоточного метода лабораторной диагностики. Такой метод называется «полимеразная цепная реакция» (ПЦР).

Очень часто болезнь протекает бессимптомно (у 46% мужчин и 67% женщин) либо с минимальными проявлениями. Инкубационный период хламидиоза – от 5 до 30 дней. Сначала поражается только нижняя часть мочеполового тракта. Если вовремя не начать лечение, хламидии поднимаются выше. Потом заболевание переходит в хроническую форму.

Опасность хламидиоза в том, что со временем он приводит к осложнениям, которые чаще всего и заставляют обращаться к врачу. Например, бесплодие, выкидыши, замершая беременность. Есть и такие отсроченные осложнения, как болезнь Рейтера (уретрит, конъюнктивит и артрит одновременно). Возможны различные поражения кожных покровов, сужение мочеиспускательного канала, рубцовые изменения слизистой уретры. Хронический простатит тоже бывает осложнением хламидиоза. Он приводит к гибели железистой ткани предстательной железы. В итоге – обездвиживание и быстрая гибель сперматозоидов.

У женщин инфекция может проникнуть в матку, придатки, маточные трубы, вызвав там воспаление. Эндометрит, рубцы и спайки в маточных трубах также могут оказаться осложнениями болезни.

Итак, от хламидиоза вылечиться трудно, потому что его возбудитель хорошо приспособлен к жизни внутри клеток. И еще точно не известно, на какой стадии болезни действуют антибиотики. В 1940-е годы хламидий даже не считали паразитами, передаваемыми половым путем. Считалось, что они активизируются только при стрессе и сбое в иммунной системе. Но иммунитет действительно имеет большое значение. Когда он на высоте, хламидии как бы впадают в спячку. Неблагоприятный для их размножения период наступает и при воздействии антибиотиков. Однако лечиться ими можно только под наблюдением врача. Важен индивидуальный подход при их назначении, как и лабораторные анализы. Врач подберет вам лекарственные препараты и добавки к пище для поднятия иммунитета. Лечение длительное. Очень важно пользоваться презервативами.

Из народных средств могу посоветовать чистотел. В вашем рационе должно быть как можно больше горечей (чеснока, лука, перца), а также пряных трав.

До 29 лет все в моей жизни было как у всех: школа, институт, потом работа и замужество. Детей, правда, мы с мужем не успели завести, да особенно и не торопились, думали, что еще успеем. Но за какой-то год болезнь отняла у меня все. После гриппа я так и не смогла встать, ноги почти не слушались.

Сильнее смерти

Не сразу я поняла, насколько все это серьезно. Думала: ну, бывают же осложнения после гриппа, и это пройдет. Врачи из поликлиники тоже особенно не беспокоились. Месяц я пролежала в постели, а ходить все равно было очень трудно, с палочкой до туалета еле добиралась. Муж сначала подбадривал меня, шутил. Потом стал возвращаться домой все позже, приносил продукты, а утром снова уходил и почти не разговаривал. Целый день я лежала одна и чувствовала себя все хуже. Подруги несколько раз зашли навестить, принесли фрукты и пропали.

Вот и подкрался ко мне, как змея, липкий холодный страх. Что со мной случилось? Неужели я так никогда и не встану? Мама моя жила в другом городе. Сначала я не хотела ей ничего говорить и мужу запретила, у нее ведь сердце больное. Думала, что скоро поправлюсь, а вот маме может стать хуже.

Но материнское сердце не обманешь, и после нескольких телефонных разговоров мама приехала ко мне. Через своих знакомых она подняла на ноги всех врачей, и меня положили в больницу, где поставили диагноз последствия нейроинфекции. Какой-то вирус поразил клетки мозга, и не то что лечить, но и определить-то его почти невозможно! Сделали все анализы, пункцию и в конце концов остановились на предположении, что это вирус герпеса. Начали колоть витамины, иммуностимуляторы в лошадиных дозах, делать капельницы с препаратами для мозга. Но, кроме появившейся аллергии, ничего не менялось.

Через несколько дней пришел муж и попросил меня подписать согласие на развод. Еще попросил прощения и сказал, что давно любит другую женщину. Я так была поражена, что ни одного слова в ответ не нашла – молча все подписала. Больше я его не видела, свидетельство о разводе мне потом принес его друг.

Мама сидела возле меня каждый день, а однажды не пришла. Я позвонила подруге, попросила узнать, что случилось. Но Катя все не приходила ко мне, а вместо нее пришел мой лечащий врач Андрей Александрович. Он почему-то сел возле моей кровати и долго с печалью смотрел мне в глаза, ничего не говорил. Помню, я спросила его: «Мама?» – и он взял меня за руку, опустив глаза. Инфаркт.

После этого я уже ни о чем не думала, ничего не ела, ни с кем не говорила. Просто лежала под капельницей несколько дней. Потом Андрей Александрович как-то сказал: «Ты поправишься. Но из красивой женщины превратишься в чучело, если не будешь есть». Он взял ложку и что-то влил мне в рот. Так он приходил каждый день после своей смены покормить меня. Однажды погладил по голове, и я заплакала – впервые за несколько месяцев.

На следующий день после выписки этот врач появился на пороге моего дома. Я с трудом добралась до прихожей, чтобы открыть дверь, и чуть не упала, увидев его. Он подхватил меня на руки и отнес в комнату. Потом деловито выложил из пакета продукты, витамины, лекарства и листок с распорядком дня. Особенно меня удивил этот распорядок: какой в нем смысл, если у меня инвалидность, неизлечимая болезнь и рядом – ни души? Он только сказал: «Все у тебя будет, ты только постарайся», – и ушел. Я стала изучать этот распорядок. Чего там только не было, кроме приема лекарств и витаминов! Комплекс упражнений и самомассаж (разрабатывать ногу), обливание холодной водой и система голодания (укреплять иммунитет). Мне стало просто смешно, когда я все это читала. Какие упражнения, обливания, если я и хожу-то с трудом?!

На следующий день я поймала себя на том, что жду этого человека. Почему-то я была уверена, что он еще придет. Два дня я ни о чем другом не могла думать, а на третий он появился и строго спросил, как я выполняю распорядок. Я пыталась отшутиться, но он рассердился и сказал, что бросит меня, если я ничего не буду делать, что все это мне под силу – вон как быстро я допрыгала до коридора! И правда, услышав долгожданный звонок в дверь, я бросилась в прихожую, прыгая на одной ноге, как в школе на уроке физкультуры. Отчитав меня и выложив продукты, он ушел. Тут я поняла, что люблю этого человека, и начала делать все, чтобы больше не огорчать его.

Много месяцев я боролась со своей немощью, изо всех сил стараясь нравиться Андрею. Он иногда только держал меня за руку, как тогда, в больнице, и больше ничего себе не позволял. Однажды я в отчаянии спросила его: «Андрей, зачем вы все это для меня делаете?» Он ответил: «Чтобы ты жила. Мне больше ничего не надо», – и ушел. Я ждала его неделю, потом не выдержала, позвонила на работу. Мне сказали, что Андрей уехал работать заграницу. Надолго. Потом через маминых знакомых я узнала, что несколько лет назад у Андрея умерла жена. И еще – что я немного на нее похожа...

Нарыдавшись вволю, я начала активно заниматься своим здоровьем, выполняя рекомендации Андрея. Постепенно смогла выходить на улицу, потом нашла надомную работу, а потом и постоянную по своей специальности.

Сейчас я снова замужем, дочери 9 лет. Андрея я так и не видела с тех пор, а его «распорядок» храню на столе под стеклом, чтобы не расслабляться, иначе болезнь тут же напомнит о себе.

Ковалева Н.Ю., Московская обл., г. Реутов



ОТ СТАРОСТИ НИКОМУ НЕ УЙТИ

Порой просто не понимаю, почему столько разговоров вокруг абсолютно нормального, естественного и неизбежного этапа в жизни каждого человека – старости? Ведь любой из нас в свое время придет к этому этапу.

Старость – одна из ипостасей человеческой жизни. Слава Богу, что мы проживаем ее, а не уходим из жизни молодыми. Другое дело – как встретить старость и прожить оставшиеся годы достойно? Вот о чем надо смолоду заботиться! Можно ведь и лицо подтянуть. А вот что в душе творится?

Как-то прочитала воспоминания одной советской писательницы о напутствии ее бабушки. Мол, хочешь быть счастливой – не будь трусливой, скупой, завистливой и ревнивой. Эти слова и в мою память врезались навсегда. Я тоже стараюсь быть счастливой. И уже много лет живу так, чтобы не причинять своим близким лишних хлопот. Слежу за своим здоровьем, чтобы ни у детей, ни у внуков не возникало опасений на этот счет. Мой девиз – ни дня без движения. Кто-то из читателей заметил, что пока механизм двигается, он не ржавеет. То же относится и к нам: пока мы двигаемся, тренируем все мышцы, болезни нас не догонят. Но стоит залежаться, облениться – они так и цепляются. Считаю, что в 70 лет мы должны быть абсолютно самостоятельными. Конечно, могут быть какие-то хронические болезни, но за ними надо следить. То есть не доводить себя до такого состояния, когда болезни обостряются.

Каждое утро почти час я в спокойном темпе делаю упражнения для всех групп мышц. Затем растираюсь сухой щеткой, а после принимаю контрастный душ. Делаю все необходимые дела по дому и отправляюсь на прогулку. Потом готовлю для семьи обед и сажусь тренировать мозги – читаю, пишу письма... Если надо помочь в чем-либо внукам, помогаю по возможности. Должна сказать, что школьная программа сегодня не та, что была, когда учились мои дети. Приходится сначала самой во всем разбираться, а потом уже вместе с внучкой проверять уроки. Еще та зарядка для мозгов!

Вот и получается, что каждый день с утра до вечера заполнен делами, заботами. Первую половину дня посвящаю себе и домашним делам, а вторую – детям и внукам. И чем лучше я постараюсь в первой половине дня, тем радостнее у меня вторая. Наверное, в таком возрасте для нас здоровье – главный приоритет. Поэтому мы сами должны им заниматься: мало, но правильно питаться, много двигаться, содержать себя в опрятности и чистоте. И не забывать, что мы должны быть примером! Не хныкать, не жаловаться на судьбу, развивать в себе оптимизм. Вот это и будет достойной старостью.

Туркина Валентина Андреевна, г. Нижний Новгород

НАС ФОРМИРУЕТ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Дорогие друзья, я тоже хочу рассказать вам о своем отце. Ему исполнилось 68 лет. Почти всю жизнь он работал экономистом, а недавно вдруг резко все изменил.

Отец оставил прежнюю работу и устроился в школу преподавать детям труд. На мой вопрос, зачем ему это надо, он ответил, что надоело постоянно находиться среди вечно недовольных ровесников. Захотелось общаться с детьми, которые могут зарядить любого мощной энергией молодости. Самое интересное, что вся семья заметила, как отец изменился. Он стал увлеченным, живым и действительно помолодел. Дома все чаще звучит молодежная музыка, в его обиходе даже появляются словечки из молодежного сленга. Независимо от того, есть по расписанию уроки или нет, отец с утра торопится в школу. Я уже знаю, что с его появлением там люди облегченно вздохнули. Ведь он отремонтировал все, что требовало ремонта, навел порядок в подсобных помещениях. И даже вместе со старшеклассниками занялся ландшафтным дизайном, чтобы благоустроить территорию вокруг школы. За два года, что он там работает, отец стал незаменимым и для учителей, и для учеников. Никогда бы не подумала, что мой отец такой деятельный и столько умеет делать своими руками! Честное слово, приятно, когда вдруг на улице кто-то из учителей меня останавливает и начинает искренне хвалить отца.

Еще я заметила, что он очень изменился внешне: подтянулся, избавился от «пивного» живота, стал аккуратнее одеваться. Говорит, что иначе и нельзя, если работаешь в женском коллективе. А иногда он мне говорит, что давно бы следовало уйти в школу, что ему это всегда нравилось. А поскольку нас формирует среда, то и выбирать ее надо в соответствии со своими желаниями. Только так можно быть счастливым человеком. Я даже завидую отцу.

Акопова Галина Николаевна, г. Пермь

Если у вас



Иногда, и особенно весной, мы просто не обращаем внимания на упадок сил, кровоточивость десен, выпадение волос и другие неприятности. А ведь они могут быть связаны с нехваткой каких-то витаминов. Каких именно? Как распознать авитаминоз и что делать? Спросим у К.И. Дорониной, чтобы не довести себя до серьезных заболеваний.

ИСТОЧНИКИ ЖИЗНИ

Слово «витамины» произошло от латинского vita, что означает «жизнь». Уже по названию этих органических соединений видно, что от них зависят здоровье и долголетие. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток, тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям. Однако чаще всего ослабленному организму не хватает сразу нескольких витаминов, и такое состояние называется полиавитаминозом. Это отражается на внешности, психических реакциях и здоровье в целом. Все нужные нам витамины есть в природе, в лекарственных растениях и тех продуктах, которые мы едим. Значит, чтобы их получать, надо прежде всего сбалансировать питание. Если же авитаминоз все равно не отступает, лечащий врач назначит вам аптечные препараты. Ученые обозначают витамины заглавными буквами латинского алфавита. Что же именно происходит, когда нам не хватает этих веществ?

ВИТАМИН А

Как выглядит человек, которому с рождения не хватало витамина А? У него невысокий рост (от 150 до 160 см), опущенные плечи, тяжелый взгляд исподлобья, устремленный в основном к земле, под ноги. При умственном напряжении на сухой коже лба образуются глубокие горизонтальные морщины (независимо от возраста). Кожа на лице бледно-сероватая, с темными точками сухих угрей, которые иногда воспаляются. Веки зачастую воспалены, 2-3 раза в год усеяны ячменями. Губы с ярко-красной каймой, очень сухие. Дело доходит даже до трещин, которые кровоточат с утра. Волосы очень тонкие и тусклые. Человек непроизвольно почесывает голову. Страдалец плохо видит в сумерках, поскольку развивается так называемая куриная слепота.

В характере проявляются боязливость, заниженная самооценка. Впрочем, в коллективе такой человек уживается неплохо. Ведь он молчалив, терпелив и независтлив. То есть редко проявляет инициативу, послушен и ведом лидерами. При откровенном разговоре (а такое бывает весьма редко) чувствуется его привязанность к родным, особенно по материнской линии. Умеет хранить чужие тайны. В сексе инфантилен, ему трудно проявлять свои чувства, эмоции. И жизненный путь выбирает такой, который позволяет плыть по течению без борьбы. Сны бессвязные, не запоминающиеся...

Плохо то, что человек подвержен депрессии, но старается этого не показывать и просто уходит в себя. Да и в целом недостаток жизненно важного витамина сильно отражается на здоровье: всегда плохое самочувствие по утрам, частые инфекционные заболевания, кровоточивость десен и другие неприятности.

Такому человеку необходимо сбалансированное питание. Нужны продукты животного происхождения: печень (в том числе морских рыб), сливочное масло, яичные желтки, молоко, особенно летом. Из овощей очень полезна морковь, чуть-чуть прожаренная в масле или сметане. Она богата провитамином А (каротином), который в организме превращается в витамин А и стимулирует образование витамина К в собственной печени. В результате активизируется достаточное количество аминокислот, важнейшая из которых – метионин. Это вещество необходимо для здоровья костей, волос и кожи.

Помогают в подобных случаях и народные средства: настой шиповника, варенье из лепестков роз, рыбий жир, орехи, семечки тыквы и подсолнечника.

ГРУППА В

Что указывает на недостаток этих витаминов? Частые аллергические реакции, особенно кожный зуд, нервное истощение и бессонница, разные фобии (страхи). Остановимся на тех витаминах группы В, которых нам не хватает чаще всего.

- **В1 (тиамин).** Его особенно много в дрожжах, зерновых и бобовых, а также во внутренних органах животных и птиц – печени, почках, сердце, говяжьем рубце. Если с детства есть много сладостей, потребность в витамине В1 повышается, поскольку он нужен для образования углеводов в организме. Его недостаток ведет к поражению периферических нервов. Очень часто подворачиваются ноги, случаются разрывы связок. Мучает жар (особенно ночью), «горят» стопы. Развиваются сердечные неврозы, отеки. Нарастает недостаточность гормонов щитовидной железы, которая может разразиться ранним сахарным диабетом.
- **В2 (рибофлавин)** в большом количестве содержится в пивных и пекарских дрожжах, в мозге крупного рогатого скота и речной рыбе. Основные источники рибофлавина – мясные и молочные продукты. Наряду с витамином А очень важен для нормального зрения. Без него не заживают раны, язвы, выпадают волосы. Кроме того, развивается гипертрофия щитовидной железы. Наблюдаются общая слабость к вечеру, рези в глазах, пучеглазие и покраснение роговицы. Бывают болезненные ощущения в уголках рта. На губах и языке образуются трещины. Зато к 11 часам утра – непонятная эйфория, самолюбование, готовность к флирту и... неутолимая жажда конфликтов. Человеку с дефицитом рибофлавина свойственны не всегда оправданный «колючий» юмор и склонность

авитаминоз

навязывать окружающим свое мнение. Такое состояние проходит, если сбалансировать питание и применять народные средства. Рекомендуются настои китайского пиона уклоняющегося, шлемника байкальского и другие растения, действующие успокаивающе.

- **B9 (фолиевая кислота) и B12 (цианокобаламин)**. При их недостатке могут быть расстройства менструального цикла у женщин и снижение потенции у мужчин. Когда их не хватает, а также при дефиците витаминов B6, E или C плохо усваивается железо и развивается анемия.

C, D, PP

Витамина C (аскорбиновой кислоты) особенно много в растениях, в сырых овощах, фруктах, ягодах. При кулинарной обработке теряется до 50%. А при его нехватке на человека набрасываются многочисленные болезни: цинга, атеросклероз, различные опухоли... Такой авитаминоз отражается и на психике – возникает апатия, и тогда уже врач выбирает, какие витамины, микроэлементы назначить больному. Очень часто излечение наступает при насыщении организма фолиевой кислотой (витамином B9) и магнием.

Витамином D богата печень рыб, морских животных, крупного рогатого скота. В растениях содержится провитамин D, который при облучении ультрафиолетом в организме превращается в витамин D. Он способствует накоплению в костных тканях фосфора и кальция. А если его недостаточно в организме ребенка, то кости теряют вещества, необходимые для их формирования, размягчаются. В результате – рахит, тифоз, искривление позвоночника, а иногда даже разрастается горб. Взрослым грозят деформирующий полиартрит, спондилез, подагра, коксартроз.

Витамин PP (никотиновая кислота) содержится в большом количестве в мясе, печени, почках и сердце крупного рогатого скота. Его много в пивных и пекарских дрожжах, грибах, пшенице, пшене и гречке. При нехватке никотиновой кислоты развивается пеллагра, которую еще называют болезнью трех «Д». Диарея, дерматит, деменция – вот ее характерные симптомы. Больные жалуются на зуд слизистых, ощущение холода в руках и ногах, синдром беспокойных ног в лежачем положении и другие неприятности.

Никотиновая кислота применяется и при лечении хронических катаров кишечника, нервных расстройств. Иногда причина упорных запоров – недостаток никотиновой кислоты плюс повышенное содержание солей кальция при частичном обезвоживании организма.

ПРИЧИНЫ СЕРЬЕЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Остановимся лишь на некоторых заболеваниях, к которым приводит дефицит тех или иных витаминов. Что необходимо для эффективного лечения?

- **Астма.** Если во время приступа бронхиальной астмы дать больному большую дозу витамина C и повысить содержание кальция в крови, приступ прекратится.
- **Аносмия (потеря обоняния).** После курса лечения витамином A обоняние часто восстанавливается. Помогают и промывания носа подсоленной водой, очищение гайморовых пазух масляными ингаляциями. И случается чудо – подозрительный, ревнивый и стремящийся к уединению человек возрождается к жизни. Интересно, что при аносмии в организме обнаруживают много солей кадмия. Это результат самолечения насморка – злоупотребления различными аптечными каплями для носа.
- **Близорукость.** Часто лечат большими дозами витамина D. Есть мнение, что близорукость связана и со стрессом, поэтому нужны и витамины B2, C, E, много белка и кальция. Очень важно полноценное питание.
- **Витилиго** нередко возникает из-за погрешностей в питании. Успешно лечится пантотеновой кислотой (витамином из группы B) или PABA (парааминобензойная кислота, витамин B10). Дозы назначает врач. Есть и народный рецепт: смазывать белые пятна зверобойным маслом и прогревать их на солнце.
- **Полипоз прямой кишки.** Нужен витамин C, суточная доза которого составляет 3 г. Из средств народной медицины рекомендуется сок чистотела. Принимать по схеме: увеличивать дозу от 1 капли до 45, ежедневно прибавляя по 1 капле. Затем так же снижать дозу до 1 капли. Курс лечения 90 дней.
- **Облысение** связано с недостатком почти всех витаминов группы B и E. Причиной может быть и нехватка в организме йода, метионина.
- **Ожоги.** Если при их лечении давать большое количество витамина E, то рубцы останутся не такие грубые, не будет келоидных образований.

НЕПРИЯТНЫЕ СИМПТОМЫ

- **Затрудненное глотание, спазмы пищевода** бывают связаны с дефицитом витаминов группы B. Один из самых богатых натуральных источников этих витаминов – пивные дрожжи.
- **Судороги в икроножных мышцах** часто проходят, если полностью обеспечить организм витаминами B6 и E, а также кальцием и магнием. При этом делать йодную сетку на подошвах, икрах.
- **Кожный зуд** наблюдается при недостатке витаминов B2, B6, а также цинка и линолевой кислоты. Причинами зуда могут стать и заболевания печени, почек, и наличие паразитов.
- **Мышечные боли** нередко удается снять, восполнив дефицит витамина E и калия.
- **Вкусовые извращения или потеря вкуса** бывают при недостатке витамина A, меди и цинка. Полезно съедать каждый день в течение месяца по 250 г чуть потушенной в сливочном масле моркови. И посоветоваться с лечащим врачом, каким образом можно ввести в организм недостающий цинк.

Я ЧИЩУСЬ КАШАМИ

О чистках организма в последнее время не пишут только ленивые. Рекомендаций самых разных – масса. Меня этот вопрос интересовал очень давно, но уж страшно как-то было браться за радикальные средства, например, как у Н. Семеновой. К тому же пугало опасение нарушить микрофлору кишечника, что само по себе уже беда.

Я стала изучать этот вопрос, поскольку почистить себя все же очень хотелось. В литературе я нашла способ, который называется скрытое голодание, или монодиета. Суть его сводится к тому, что в течение определенного времени вы питаетесь чем-то одним, но лучше всего – кашами.

Я решилась попробовать.

Сразу скажу, что результат меня просто ошеломил. Все получилось легко и просто. Как легко я себя почувствовала! Я похудела на 5 кг, стала лучше выглядеть, очень помолодела и стала здоровой и бодрой. Всего этого не передать словами, нужно испытать на себе.

Выбираете для себя любимые крупы и варите жидкую кашу на воде без соли и масла. Готовую кашу можно посыпать смесью морской соли и семенами льна или кунжута, предварительно прогретыми на сковородке и измельченными в кофемолке. Рекомендуют на 4 части семян использовать 1 часть морской соли. Можно в качестве приправы использовать сухую крапиву или другие травы.

При таком скрытом голодании происходит очищение многих органов. Но только нужно систематически проводить такие дни. Я для себя выбрала вариант, когда каждый месяц три дня подряд я питаюсь только кашами.

После трехдневного голодания нужно правильно перейти к обычному режиму питания: на четвертый день с утра – тоже каша, но уже с обычной солью и маленьким кусочком масла, в обед – отварные овощи, а вечером – можно есть все жидкое.

До сих пор не перестаю удивляться, как просто и дешево быть красивым и здоровым. Только вот не понимаю, почему люди не хотят этого делать? Может мое письмо в «Лечебник» сподвигнет кого-нибудь попробовать этот метод. Уверяю вас, не пожалеете и станете таким же приверженцем оздоровления, какой стала я.

Рязанцева Алина, г. Москва

ЛЕЧУСЬ ВОДОЙ И СОКАМИ

Я бывший военный, поэтому пенсионером стал рано, в расцвете сил. Некоторое время мне пришлось провести без работы, был брошен на домашнее хозяйство, как говорит моя жена. В это время и начало сдавать мое здоровье, я думаю от периода безысходности, пока я снова не определился в жизни и не нашел свое место.

Я так захандрил, что стал расклеиваться на глазах: то давление прыгнет, то сердце колоть начнет, то вдруг все суставы в одно время ныть начинают. Словом, сплошная хворь.

Стыдно признаться, но мне все меньше хотелось двигаться, и все больше притягивал диван перед телевизором. Незаметно и как-то уж очень быстро появился живот, а вместе с ним брюзжание, которого я поначалу за собой не замечал. Но однажды на меня накинулась жена, которой, в отличие от меня, вздохнуть было некогда, потому что она работает завучем в школе.

Было сказано много обидных слов в мой адрес, не буду их передавать. Первым моим желанием было хлопнуть дверью и исчезнуть из родного дома навсегда. Вторым – принять граммов 300 водки, и гори все синим пламенем. Но дверью хлопнула жена, уйдя на работу, а я остался со своими мыслями.

Немного пообижался по инерции, а потом решил собрать себя в кучу и разобраться, отчего мои болячки, и какие из них настоящие, а какие мнимые. Полез в книжный шкаф, где жена собирала заветные книжечки по продлению красоты, здоровья и молодости, стал их листать, да так увлекся, что забыл, было, про свои домашние обязанности. Наткнулся я на методику оздоровления талой водой. Мне это показалось настолько просто, что я немедленно поставил кастрюлю в морозилку и приготовился пить талую воду, и ничего кроме нее.

Талую воду я готовил без затей – сначала замораживал, а потом ставил глыбу в раковину и вымывал из нее середину струей горячей воды, чтобы избавиться от тяжелой воды.

Авторы методики предупреждают, что в центре сосуда всегда образуется самый вредный для организма «рассол». Основное мое лекарство было приготовлено. Теперь, как только мне хотелось пить, я пил талую воду.

Поначалу я и чай из нее готовил, но потом прочитал, что при нагревании талая вода теряет свои оздоровительные свойства. Затем я стал разбавлять талой водой все напитки, которые пил, от компота до соков. Поскольку сердечко и вправду немного пошаливало, я использовал рекомендации пить смеси, которые наполовину содержали талую воду, а наполовину состояли из соков и меда.

Особенно хорошо действуют такие смеси: яблочный, морковный, лимонный соки, талая вода и мед; морковный, капустный, лимонный соки, талая вода и мед; малиновый сок, красной смородины, талая вода и мед. Сам пил эти смеси и жену поил ими же.

Появились силы, бодрость, аппетит к жизни. Но чудес не бывает, поэтому эти перемены произошли не вдруг и не сами собой.

Постепенно привычка пить талую воду вошла в наш быт, но зато теперь мы другой водой и не пользуемся. Я уже давно работаю в строительной фирме, но всегда наливаю в литровую бутылку либо просто талую воду, либо смесь с соками.

На самом деле все оказалось просто и доступно, главное было преодолеть собственную лень.

Черкашин Виктор, г. Краснодар

НАС ЛЕЧАТ ДОБРЫЕ СТИХИ

И лечат добрые стихи
От огорченья, от досады.
Они, как горный ручеек,
Себе не требуют награды.
Они звенят, они поют,
И в знойный день –
глоток прохлады,
И чувства новые дают –
И утешенье, и отраду.

ЗАРЯ

Много в жизни я видел,
Жизнь прожита не зря.
Но всегда восхищает,
Как красива заря.
И заря на восходе,
Краской алой горя,
И закат в час вечерний,
И в полнеба заря.
А земля как прекрасна –
Реки, горы, моря!
Алой краской их красит
На восходе заря.
Все умом не охватишь,
Но, рассудку внемля,
Нам беречь бы планету
Под названьем Земля!

Адрес: Голованову Вадиму Борисовичу, 641324, Курганская обл., Кетовский р-н, с. Менщиково, ул. Южная, д. 10

О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ

ПЛАЧ БЕЗДОМНОГО ПСА

У магазина стою уныло,
Повесив уши и выгнув спину,
А все проходят мимо, мимо...
Ну пожалейте, кусочек бросьте!
Во мне остались кожа да кости.
Мой хвост поджатый,
в глазах мольба.
Хозяин выгнал – видно, судьба.
Чем не потрафил?
Иль родословная?
И вот влачу я жизнь бездомную.
О люди! Люди! За что я брошен?
Как доказать вам, что я хороший?
Мне ведь хором не надо барских –
Чуть-чуть похлебки,
немного ласки.
Вы пожалейте, меня пригрейте –
Я буду другом, уж вы поверьте!
Поверьте, люди, душе собачьей,
Ведь мы же ваши меньшие братья,
А нас боятся, а нас пинают,
А иногда и убивают.
А умираем мы одинаково –
Нет преимущества перед
собаками.
Одно дыхание, одно дыхание –
Всевышним сказано
в Его Писании.
О люди! Люди!
Мой плач услышьте,
Зимою лютой нас не покиньте.
Вы пожалейте, вы нас пригрейте –
И вам зачтется, уж вы поверьте!

Кто лишает животных сострадания и жалости, тот поступит так же и со своими собратьями – людьми.

Тен Г.П., г. Новгород

ХРАМ БЛАГОДАТНЫЙ

НЕ РАЗ СУДЬБА МЕНЯ БРОСАЛА

Не раз судьба меня бросала,
Но меня ветром не согнуть.
С колен я на ноги вставала –
На Божий путь опять шагнуть.
Мне так хотелось
счастье встретить,
Уйти в лазоревый рассвет.
Хотелось на любовь ответить,
Но только радости мне нет.
К медовым травам прикасалась
И припадала к родникам.
В час скорби от беды спасалась –
Святым молилась образам.
Храм благодатный дал мне силу,
В нем я молюсь и в нем пою.
Душою щедрой не остыну
И сердце людям отдаю.
Порой бывает очень трудно
Мне скорби за добро терпеть.
Нести свой крест достойно нужно
И покаяние иметь.
Пускай судьба меня бросает –
С колен я встану, не согнусь.
Господь молитвою питает,
Ему я свято поклонюсь.

Адрес: Яшиной Ангелине Павловне, 431049, Мордовия, Торбеевский р-н, с. Мальцево, ул. Набережная, д. 3

ЗОЛОТОЕ СЕРДЦЕ

Сердце мрачно и сердито –
Не всплакнет, не заболит.
От людей оно сокрыто –
Знает Бог, о чем молчит.
Сердце, сердце!
Ты жестоко
Наблюдаешь с высоты.
Ты открой слепое око,
С состраданьем посмотри
На сердца в любви и боли
От смиренья и борьбы.
Рай – спасенным,
глупым – воля.
Два пути. Но не суди!
Если будешь
с размышленьем
Принимать и понимать
Справедливое ученье –
Как Христос, начнешь прощать.
И тогда уже не черным –
Станешь чисто-золотым,
Не земным, а будешь горним,
Не лукавым, а простым.

Адрес: Неронской Светлане Федоровне, 220107, г. Минск, ул. Васнецова, д. 2, кв. 74. Тел. 8017-295-91-66

ПОВЕРЬ В СЕБЯ

Не грусти, не вешай носа –
Ну и пусть не повезло.
Ты ведь человек хороший –
Улыбнись судьбе назло.
Выше голову! Спо-кой-но
Волю собери в кулак.
Ты ведь человек достойный,
Не какой-нибудь пошляк.
Ну и что? Да, нынче буря,
Гром, гроза и ураган,
А потом ведь солнце будет,
И развеется кошмар!
После ночи день бывает,
После стужи – вновь весна.
Снова лето наступает,
Сердце бьется, как волна.
И не падай духом. Слышишь?
Свои губы не кусай,
Поверь в себя – и ты увидишь,
Что будешь счастлив. Так и знай!

Адрес: Федотовой Людмиле Михайловне, 140304, Московская обл., г. Егорьевск, м. 2-54-57

Помощь костям

В человеческом организме важно все. Но если с какими-то проблемами здоровья жить еще можно, то какая это жизнь – без надежно работающего опорно-двигательного аппарата! От чего зависит состояние нашей костно-мышечной системы и можем ли мы как-то на нее повлиять? На вопросы «Лечебных писем» отвечает медицинский и детский психолог О.В. ШУМКОВА.

– Ольга Васильевна, от болезней костей, суставов и мышц в том или ином возрасте страдает едва ли не каждый человек. Как здесь помочь?

– Давайте посмотрим, как вообще формируются наши кости. Ребенок рождается с почти прямым позвоночником, без изгибов, если не считать крестцового лордоза. Когда малыш начинает поднимать и держать головку, у него формируется шейный лордоз, благодаря которому головка становится устойчивой. И здесь самое грамотное и правильное упражнение – положить малыша животиком на мячик и плавно покачивать, чтобы при помощи мышц он активно развивал свой двигательный аппарат. Но у маленьких детей в этом возрасте бывает, что шейные мышцы постоянно напряжены, и это мешает правильному формированию шейного лордоза. Поэтому, пока еще ребеночек не держит головку, надо снимать спазмы этих мышц с помощью специального массажа и крема.

– Почему у детей бывает повышенное внутричерепное давление?

– Чаще всего нарушение внутричерепного давления у малыша, когда он сильно плачет и нам его никак не успокоить, связано с первым шейным позвонком. Он непосредственно входит в черепную коробку и называется атлантом, потому что держит на себе всю голову. Между атлантом и вторым шейным позвонком нет межпозвонкового диска, как между другими позвонками, чтобы не было смещения ни вправо, ни влево. Через отростки атланта в черепную коробку входят кровеносные сосуды, поэтому он должен быть абсолютно симметричен.

К сожалению, так бывает достаточно редко. При стремительных родах, из-за неловкого движения акушера при кесаревом сечении или еще по каким-то причинам атлант может перекоситься либо вправо, либо влево – травмы шейного отдела не бывают симметричны. И тогда часть сосудов, входящих в черепную коробку ребенка, пережимается. Нарушается питание головного мозга и замедляется формирование его структур, а главное – возникает препятствие оттоку крови, и ребенок плачет.

– Что же в таких случаях помогает?

– Мы хватаем плачущего малыша на руки и начинаем качать. И вдруг он на наших руках успокаивается. Почему так происходит? Потому что благодаря этим движениям кровь легче проходит в черепную коробку и легче уходит, внутричерепное давление уменьшается. Но потом с течением времени кровь опять скапливается, и ребенок снова начинает кричать. Эти бессонные ночи, когда маленького постоянно качают, очень часто связаны с нарушением кровотока из-за повреждения шейного отдела позвоночника в месте его соединения с черепной коробкой.

Есть тут и второй неприятный момент: эти кровеносные сосуды все оплетены нервами, и когда происходит пережатие сосудов, то одновременно пережимаются и нервы, по которым идут сигналы из головного мозга ко всем внутренним органам и обратно. А в результате – запоздалое развитие ЖКТ, ребенок не усваивает материнское молоко, соответственно, нарушается формирование его костей. Здесь возможны такие последствия, как плоскостопие, косолапость, разворот костей таза, даже разновысокость ног, ведущая к перекосу всего тела…

– То есть формируется неправильная осанка?

– Конечно. И не только когда ребенок стоит, но и когда сидит. А почему он неправильно сидит? Потому что так ему удобнее. Это бывает, когда с одной стороны тела сигнал проходит более активно и мышцы активнее действуют, а с другой стороны по пережатому нерву сигнал доходит более вяло. Из-за того, что одна сторона тела вялая, как раз и возникает неправильная осанка – хоть в положении стоя, хоть сидя. Можно сколько угодно заниматься лечебной гимнастикой, носить корсет и т.д., но пока мы не ликвидировали причину неравномерного прохождения сигналов с правой и левой стороны, решить эту проблему очень сложно.

И еще. В период гормональной перестройки подростки обычно очень много двигаются. И если у подростка плоскостопие, у него сильно устают ноги, особенно икроножные мышцы. Он не осознает, что это физическая усталость, и просто испытывает раздражение. Отсюда и открывание дверей ногами, и снижение успеваемости, и быстрая утомляемость. От тупой боли в ногах подросток не может сосредоточиться. А все это – последствия нарушений в шейном отделе, если их вовремя не устранить.

– А что требуется для мышц?

– Мышцы – структура белковая, и они нуждаются в хорошем строительном материале. Из пчелопродуктов это прежде всего перга – обработанная пчелами пыльца, которая содержит много растительного белка высокого качества. Он легко усваивается в любом возрастет. Другой уникальный продукт – одноклеточная водоросль спирулина. Ее белок по составу ближе к животным белкам (они гораздо легче усваиваются, чем растительные) и хорошо дополняет пчелопродукты. Вместе они являются прекрасной пищей для мозговых структур, налаживают работу эндокринных желез и, конечно, помогают правильному формированию костей. Для этой цели особенно важно иметь источники хорошо усвояемого кальция.

и мышцам



– Где же взять такой кальций?

– Лучшим источником кальция для нашего организма является перга. Этот замечательный продукт нужно обязательно есть каждый день. Во-первых, это уникальная пища для сердца и для мозга. Пергой можно кормить даже людей, находящихся в коме, потому что перга усваивается в организме на 98% без отходов и питает мозговые структуры, как ничто другое. И еще она содержит самый легкоусвояемый кальций. В рекомендуемых количествах перга покрывает 15-20% суточной потребности в кальции. Это важно в любом возрасте.

– Кости – это кальций. Мы все время получаем его с пищей. Почему же он вымывается?

– Помимо того, что мы насыщаем свои кости кальцием, мы порой еще больше теряем. Так, кальций уходит при стрессе. Кальций теряют женщины, применяющие оральные контрацептивы. Другая категория – это гипертоники, которые используют мочегонные средства. Кальций выводится с мочой. Сердечники, принимающие для разжижения крови аспирин, тоже должны знать, что он препятствует усвоению кальция в организме.

– Конечно, страдают больные остеопорозом?

– Да, и в особенности женщины, когда они входят в период менопаузы и у них происходит разбалансировка гормонов (эстроген падает постепенно, а прогестерон – резко). Нарушается моторика кишечника, женщина начинает страдать запорами, а при этом усвоения и всасывания кальция не происходит. Поэтому, женщины, следите за тем, как изменяется ваш гормональный фон.

– Можно ли самим определить, что костям не хватает кальция?

– В нашем организме – от 1,5 до 2 кг кальция, причем главные его запасы – в костях и зубах. Если зубов давно нет или очень плохие, что можно сказать про кости? Ведь их строительный материал один и тот же. Не зря Александр Македонский отбирал солдат в свою армию по зубам.

Можно судить и по нервной системе, поскольку кальций первым выводится при стрессах. Если вы нервный, тревожный человек, то будете менять пломбы раз в полгода. И не надо винить врача. Когда кальций из организма уходит, пломба вываливается. Есть о чем задуматься.

– Как сделать прием кальция эффективным?

– Кальций капризен и часто не хочет усваиваться. Врачи говорят – ешьте творог, но эффект невелик. Что же делать? Оказывается, чтобы кальций усваивался, нужна кислота. Если с молочными продуктами есть кислые ягоды – клюкву, бруснику и т.д., степень усвоения кальция значительно повысится. Очень быстрое насыщение кальцием дает скорлупа от домашних куриных яиц. Надо ее высушить, смолоть на кофемолке – и посыпать ею, например, салат. Но салат должен быть с яблочным уксусом, или с лимонным соком, или еще с чем-то кислым. Из творога со сметаной кальций едва ли усвоится. А вот творог с кислым джемом, брусничным вареньем, лимонным соком – это то, что надо!

– Что еще в организме имеет отношение к костям?

– Как ни странно, щитовидная железа. Кажется, к костям она не имеет никакого отношения. Но именно проблемы со щитовидной железой чаще всего приводят к нарушениям обмена веществ. Потому что щитовидная железа – центр и аккумулятор, который вырабатывает гормоны, заставляющие работать другие органы и системы. А теперь представьте себе, что по какой-то причине (это определяет доктор) она начинает работать слабенько (йода в организме не хватает или еще чего-нибудь). Человек чувствует апатию, слабость, у него замедляются обменные процессы в тканях и костях. В этих условиях накормить кость и вывести из суставных поверхностей продукты распада становится очень сложно. Вот почему важно следить за тем, чтобы щитовидная железа функционировала правильно, в том числе контролировать потребление йода.

– Объясните, пожалуйста, почему разрастается зоб.

– Когда щитовидная железа не производит достаточного количества гормонов, сигнал об их нехватке поступает в головной мозг. А оттуда приходит команда: железа не справляется, увеличиваем ее объем, чтобы новые клетки производили новые гормоны. Объем увеличился – а они опять не выполняют свою работу. Опять сигнал в головной мозг, снова он командует увеличить объем. Железа разрастается, но эффекта организм не получает.

– И что в таких случаях делать?

– Добиться, чтобы вырабатывалось то количество гормонов, которое нужно вашему организму. Щитовидную железу можно заставить работать, если ее накормить. Особенно это важно в зимне-весенний период, когда организм испытывает дефицит йода, а в России (дефицитной по йоду территории) особенно. Даже люди, считающие, что у них со щитовидкой полный порядок, все равно должны вводить в рацион морепродукты, спирулину, йодированную соль, продукты пчеловодства. А что касается наших костей, то есть особые йодобромные смеси для ванн – они полезны не только для щитовидки, но и для опорно-двигательного аппарата, и для нервной системы.

Беседовал
Александр ГЕРЦ

ВЕСНОЙ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ

Нашей коже весной витамины нужны так же, как и всему организму. Конечно, главное, чтобы они поступали вместе с едой, с первой весенней зеленью. Однако желательно подкормить кожу и снаружи.

Раньше я скептически относилась к домашним маскам. Но, делая их регулярно, убедилась, что была неправа. Во всяком случае, витамин А точно делает кожу здоровой и ухоженной. Ничего сверхъестественного для маски не требуется.

Возьмите по 1 ст. л. свежего творога и оливкового масла, добавьте немного молока и морковного сока, перемешайте и нанесите на лицо на 15–20 минут. Смойте маску теплой водой, смажьте лицо тоником и кремом.

Морковный сок отжимайте непосредственно перед процедурой, чтобы витамины в нем не пропали после хранения. Можно обойтись без молока. Если хотите, чтобы кожа имела слегка бронзовый оттенок, протирайте ее почаще свежим морковным соком с добавлением капельки молока или оливкового масла.

Брагина Ольга, г. Нижневартовск

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

При правильном уходе за кожей одного умывания недостаточно. Хорошо бы раз или два в неделю делать специальные очищающие маски и еще применять скраб.

Скраб просто удаляет с поверхности кожи отмершие клетки. А для полного очищения необходимо очистить поры, как бы вытянуть из них кожное сало. С этой целью я пользуюсь двумя простыми масками, в зависимости от того, что в данный момент имеется под рукой.

1. Яичный белок взбиваю в пену и смешиваю с рисовой мукой, чтобы получилась однородная густая кашица. Намазываю ею лицо и оставляю на 15–20 минут, после чего смываю маску теплой водой. Чтобы приготовить рисовую муку, рис надо сначала тщательно промыть, просушить, затем перемолоть в кофемолке. Хранить в холодильнике.
2. Яичный белок взбиваю в пену и добавляю несколько капель лимонного сока. Наношу на лицо так же, как и в первом случае, на 15–20 минут. Смываю теплой водой, обсушиваю полотенцем и наношу крем.

Рисовая мука отлично вбирает в себя все продукты обмена, которые скапливаются в порах. Лимонный сок обеззараживает кожу и слегка ее осветляет. Поэтому хорошо чередовать такие маски. После каждой обязательно наношу свой вечерний крем. Кожа потом и вправду как будто дышит, становится чистой и свежей.

Кувалдина Валентина, г. Иваново

ЖИРНОЙ КОЖЕ – ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Жирная кожа – это беда! Она нередко воспаляется и на ней чаще появляются прыщи.

Так еще и накраситься – целая проблема, потому что уже часа через два косметика плывет, растекается неравномерными пятнами.

Конечно, я стараюсь покупать специальные матирующие средства для жирной кожи, но и они малоэффективны. Все равно к вечеру кожа блестит, становится сальной, и косметика не держится, хоть плачь. Вот поэтому я ищу такие маски, которые бы помогли избавиться от избытков кожного сала, сузить поры, снять воспаления. Недавно освоила рецепт маски, которая мне сразу понравилась. Она и подсушивает немного, и поры сужает, и успокаивает одновременно. Буду рада, если моя маска окажет реальную помощь тем, у кого такая же проблема.

Перемешайте до образования кашицы по 1 ч. л. меда, теплого молока, картофельного крахмала и соли. Наносите массу на лицо слоями: чуть подсохнет первый – наносите второй. И так – до тех пор, пока вся масса не закончится. Через 20–25 минут вымойте лицо теплой, затем прохладной водой.

Маска рекомендуется для жирной кожи с расширенными порами. Она еще и осветляет, и дает эффект лифтинга, то есть подтягивает кожу.

Абрамова Татьяна, г. Саратов

МОРЩИНКИ ВОКРУГ ГЛАЗ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЕРВЫМИ

Мимические морщинки неизбежны. Единственное, что можно сделать, – следить за собой смолоду: лишний раз не щурить глаза, не кривляться без необходимости, на солнце носить темные очки...

Лично я так себя контролировать не могу. Поэтому по совету мамы лет с 25 пользуюсь домашней косметикой для ухода за кожей вокруг глаз. Как говорит мама, первое средство – петрушка. Чем чаще вы будете ее использовать для масок, лосьонов и тоников, тем лучше. А если уже наметились первые морщинки вокруг глаз, советую такой рецепт.

Приготовьте отвар из петрушки – 1 ст. л. измельченной зелени залейте 0,5 стакана кипятка, плотно накройте крышкой и оставьте на 15 минут. Пока средство настаивается, очистите одну сырую картофелину и натрите ее на самой мелкой терке. В 1 ст. л. картофельной массы добавьте 2 ст. л. процеженного теплого настоя из петрушки и 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла. Все размешайте и выложите ровным слоем на марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Положите на закрытые глаза, слегка прижмите и подержите 15–20 минут.

Маску рекомендуется делать каждый вечер, перед сном, в течение 2 недель. Повторяйте курсы часто, насколько у вас хватит терпения.

Гавриленко Наталья, г. Пятигорск

На Руси чабрец связан с почитанием Пресвятой Богородицы, поэтому его часто называют еще и богородской травой. Это необычайно полезное для здоровья растение! Считается, что им можно вылечить многие болезни, ибо даже название его святое.

Чабрец восстановит силы

ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ

Каждый год, как только начинает цвести чабрец, я обязательно собираю его для домашней аптечки. Для меня чабрец – первое средство от простуды, особенно если она сопровождается кашлем.

Заливаю 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухого измельченного сырья, настаиваю 30 минут и процеживаю. Принимаю по 2 ст. л. с 1 ч. л. меда 3 раза в день после еды.

Обычно лечусь дней 5. Этого достаточно и для того, чтобы навести порядок в кишечнике. Пропадает урчание, улучшается пищеварение. Чабрец и на нервную систему оказывает самое положительное действие. Стоит несколько дней попить чай с ним, как и силы появляются, и настроение поднимается.

Арбузова Наталья Викторовна, Краснодарский край, г. Кореновск

МАСЛО ИЗ ЧАБРЕЦА ВЫРУЧИТ НЕ РАЗ

Научилась готовить масло с чабрецом еще на первом курсе института. Тогда у меня вдруг начали выпадать волосы. За полгода потеряла почти треть шевелюры. В студенческой поликлинике мне сказали, что надо правильно питаться: мол, витаминов не хватает. На каникулы поехала домой, и бабушка даже говорить ничего не стала. Она дала мне бутылочку с душистым маслом и велела каждый вечер перед сном втирать его в кожу головы. Бабуля сама его готовила и меня тоже научила. Лучше готовить масло в июне, когда чабрец расцветает и в самом соку.

Нарвать чабрец вместе с цветками, наполнить им банку, не утрамбовывая, и залить очищенным растительным маслом (можно оливковым). Пусть настаивается месяц. Вообще, чем дольше стоит, тем лучше. Фильтровать масло, когда оно понадобится, взяв очередную порцию.



Но если нет свежей травы, можно делать снадобье из сушеной. В таком случае масло с травой надо предварительно подержать в течение часа на водяной бане, а затем уже настаивать. А можно покупать готовое эфирное масла чабреца. Но пользоваться им следует с осторожностью: добавлять по 10 капель на 50 мл базового (любого растительного) масла. Втирать в кожу головы и распределять по всей длине волос. Такая процедура останавливает их выпадение и возвращает жизнь ослабленным, поврежденным волосам после завивки или окрашивания.

Скворцова Марина, г. Нижний Новгород

КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ЭТО ЗНАТЬ

Отец научил меня смолоду время от времени пить чай с чабрецом. Он говорил, что это помогает застраховаться от мужских болезней и сохранить мужскую силу.

Если учесть, что мой младший брат родился, когда отцу было уже 60 лет, вероятно, есть правда в его словах. Опять же, из семейной истории знаю, что мой дед лечил радикулит и суставы распаренной травой чабреца, которую завязывал в марлю и прикладывал к больным местам. Прожил он больше 90 лет, а стало быть, чабрец ему помогал.

Поэтому, как только я почувствовал что-то неладное (появились намеки на простатит), я стал вместо чая пить настой, в состав которого входит чабрец.

С вечера засыпаю в термос 3-4 ст. л. чабреца, по 1 ст. л. душицы и мяты перечной. Оставляю на ночь, а затем в течение дня выпиваю душистый настой. И так – 3-4 недели 2 раза в год.

В этом сборе чабрец всегда остается главным компонентом. А остальные травы полезно менять. Можно добавлять зверобой, липовый цвет, шиповник или другие растения. Например, неделю пить настой чабреца с одними травами, вторую неделю – с другими.

Свистунов Александр Иванович, Московская обл., г. Воскресенск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЧАБРЕЦ?

Оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное, мочегонное действие, заживляет раны и снимает спазмы. Применяется при заболеваниях дыхательных путей, метеоризме, болях в суставах. Отвар чабреца – прекрасное средство, успокаивающее кашель, который сопровождается спазмами. Им же лечат органы пищеварения, если кислотность желудочного сока понижена. Противопоказан чабрец при болезнях щитовидной железы и во время беременности.

Диета в помощь суставам

Несколько лет назад у меня воспалились и начали болеть суставы. Поставили диагноз ревматоидный артрит. Сначала лечился лекарствами, как прописал врач. Но только когда к ним добавил народную медицину, движение и правильное питание, стало действительно легче.

Говорят, что при артрите нет специальной диеты, как при желудочных или сердечных болезнях. Долго искал информацию, что надо исключить, а что добавить в рацион. И у меня получилась все-таки настоящая диета. Мне она помогла, может, и читателям облегчение принесет, ведь этой болезнью страдают очень многие.

- Откажитесь от жирного мяса, особенно свинины и говядины. В нем есть арахидоновая кислота, которая в процессе обмена веществ распадается на особые соединения, усиливающие воспаление в суставах.
- Кушайте больше морской жирной рыбки. Она как раз не дает этой арахидоновой кислоте накапливаться. Кроме того, омега-3 кислоты помогают уменьшать боль. Только рыба не должна быть соленой, копченой или в консервах, только свежая.
- На пользу идут мясные и куриные хрящики. Я с ними холодцы делаю или, мелко порубив, с овощами тушу.
- Придется на такую жертву пойти – отказаться от помидоров, сладкого перца, баклажанов, то есть от всех пасленовых. Картошку есть в небольших количествах, запеченную в мундире без соли.
- Также усиливают воспаление кофе, шоколад, цитрусовые и слишком большое количество злаков (круп и хлеба) в рационе. Ешьте их в разумных количествах.
- Ограничьте дрожжевые продукты – хлеб, выпечку, пиво. Дрожжи способствуют воспалению.
- Из фруктов очень полезны яблоки, груши, бананы, сливы, абрикосы в свежем и сушеном виде (курага), а в сезон – арбузы. Ешьте их столько, сколько можете себе позволить.
- Надо много пить воды: чтобы хрящи в суставах не усыхали, а вредные соли и токсины выходили.

Строгая получилась диета, но зато, вместе с другими способами лечения, и прежде всего, физкультурой, она помогла мне вернуть гибкость суставам.

Иваничев В.Д., г. Димитровград, Ульяновская обл.

Красота в саду и польза на столе

У меня на дачном участке растет почти сотня видов и сортов цветов. Сначала разводила их только для души, некоторые – для лекарственных целей. Но оказалось, что многие цветочки и для стола пригодятся.

О чем-то прочитала в книгах, какими-то секретами поделились знакомые дачники. Теперь в моей кулинарной книге много кулинарных рецептов с использованием более 30 разных съедобных цветков! Среди них моим фаворитом стала настурция.

Цветет она почти весь дачный сезон, урожай можно собирать в любое время – цветки всегда под рукой. В настурции много витамина С, есть в ее листьях и лепестках полезные микроэлементы, особенно калий, нужный нашему сердцу, и фосфор, полезный для костей и зубов. Еще в них содержится эфирное масло, обладающее антимикробным действием.

Молодые листья я примешиваю ко всем салатам или просто кладу на бутерброды с мясом вместо салатного листа. Зеленые недозревшие плоды, обладающие пряным вкусом, добавляю вместо каперсов в супы и даже несколько штучек кладу в банки при засолке огурцов. А сколько всего вкусного можно приготовить с крупными цветками! Например, такой рецепт необычного и полезного десерта.

Возьмите стакан творога, смешайте его с 2 ст. л. меда, добавьте 1/4 стакана любых измельченных орехов, столько же ягод (клубники, смородины, малины) и немного сливок или сметаны, чтобы придать нежности. Тщательно перемешайте. 20 цветков настурции сполосните и высушите. Нафаршируйте их творожной массой, выложите на тарелку и поставьте в холодильник на час. Подавайте, присыпав сахарной пудрой или полив ягодным сиропом.

Готовится этот десерт быстро, выглядит роскошно и понравится даже самому придирчивому гурману. При этом в нем нет избытка калорий, зато много полезных веществ.

Варламова Ирина, г. Воронеж

На замену магазинной газировке

В детстве я очень любила разные лимонады в стеклянных бутылках. Тогда их делали из натурального сырья, и они были вкусные. Теперь же кругом одна химия, ароматизаторы и красители. Чтобы не вредить себе и детям, делаю напитки сама.

Самый простой вариант – отжать свежий сок из апельсинов, лимонов, грейпфрутов, яблок или груш и смешать с газированной водой в пропорции 1:1. Получается шипучка, в которой нет никаких опасных добавок. Но ведь детям хочется разнообразия, да и нам с мужем приятно вспомнить некоторые вкусы детства. Поэтому я нахожу и придумываю всякие рецепты полезных напитков.

Всем моим домашним очень нравится тархунный лимонад. Помните бутылки с зеленой газировкой? Сейчас они тоже продаются, только почитаешь этикетку – пропадает всякое желание их покупать.

Тархун я покупаю на рынке, а в этом году обязательно посажу на участке. Это не только вкусная ароматная приправа и основа для любимого напитка. В эстрагоне (другое название тархуна) есть вещества, которые укрепляют стенки сосудов и помогают пищеварению. Он прекрасно тонизирует и насыщает организм витаминами.

Для лимонада вам понадобится большой пучок тархуна (около 150–200 г), два лимона, 1 лайм (вместо него можно добавить еще 1 лимон), сахар по вкусу и 1 л газированной воды. Траву промойте, мелко порежьте и растолките в ступке или измельчите в блендере. Туда же выжмите сок лимонов и лайма, добавьте сахар и немного кипяченой воды. Хорошо перемешайте, процедите, через марлю отжав весь сок. Теперь просто добавьте получившийся концентрат в газированную воду и наслаждайтесь вкусом детства.

Только цвет у напитка не будет таким изумрудным, как у покупного – туда все-таки добавляют красители. Зато, в отличие от магазинных газировок, освежает он хорошо!

Нечепорук Марина, г. Краснодар

Дачный супчик на скорую руку

Хлопот на даче весной и летом много, столько всего надо успеть сделать! На приготовление пищи время тратить жалко, но и перекусывать бутербродами тоже не хочется. Для таких случаев у меня есть рецепт вкусного и полезного супа.

Особенно он хорош в теплую погоду, поскольку варить его не надо. Хотя он сытный, но потолстеть от него нельзя – все, что съедено, потратится на работу и в жир не отложится. За основу я взяла окрошку, соединив ее с турецким йогуртовым супом.

Нарезаю крупный огурец, давлю 2–3 зубчика чеснока, мелко режу свежие травы – мяту, петрушку, укроп, зеленый лук. По весне в ход идут молодые листья крапивы, мокрицы, лебеды. А вот вместо колбасы и яиц я использую измельченные орешки – миндаль, кедровые или лесные. Все перемешиваю, заливаю 1 л йогурта или кефира, солю. Подаю с лавашем или зерновым хлебом.

В супчике есть все, что нужно – и белки, и углеводы, и жиры, и витамины. Готовится за 5-10 минут. Хорошо освежает, легко усваивается, полезен для желудка. Для меня же главное, что не набираются лишние килограммы.

Залеева М.В., г. Тверь

Ароматное витаминное масло

Сколько было нападок на сливочное масло – и холестерин оно повышает, и атеросклероз вызывает. Только оказалось, что всякие маргарины и спреды намного опаснее для сосудов.

Натуральное маслице же в небольших количествах полезно. Это источник нужных нам витаминов А, Е и D. Если же в него добавлять травки, то пользы будет во сто крат больше!

Впервые я попробовала сливочное масло с травами лет 10 назад у подруги, которая увлекается французской кухней. Там очень любят подавать к теплому хлебу маленький кусочек такого ароматного маслица. Мне эта идея очень понравилась, и я стала сама разрабатывать разные варианты.

Берете пачку настоящего сливочного масла, оставляете на полчаса на столе, чтобы оно стало мягким. Потом добавляете травы, тщательно перемешиваете вилкой или миксером. Формуете брусок, заворачиваете его в фольгу и кладете в холодильник. Можете его на хлеб намазывать, можете в макароны, каши или на отварное мясо класть. Когда оно расплавится, получается вкусный соус без всяких искусственных добавок.

Какие травы можно добавлять? Любые! Укроп, петрушку, кинзу, рукколу, мяту, базилик, тархун, розмарин, майоран – любая из них на пользу пойдет. Главное, мелко их измельчите. Можно еще положить измельченный чеснок и лимонную цедру – такое масло идеально подходит к куриной грудке. Я каждый раз какую-нибудь новую комбинацию придумываю, и всегда получается вкусно.

Герасимова Екатерина, г. Санкт-Петербург

Женский витамин

Витамин В6 очень важен для нашего организма, но, к сожалению, он не дружит с женским гормоном эстрогеном. Поэтому у нас часто бывает его дефицит, который надо обязательно восполнять.

Витамин В6, или пиридоксин, отвечает за жировой и белковый обмен. Я читала, что есть даже диета, в которой много продуктов, содержащих этот витамин. Благодаря ей удается справиться с ожирением. Еще он предотвращает образование камней в почках – без него щавелевая кислота соединяется с кальцием и откладывается в этих органах. Нужен он и для того, чтобы в крови было много гемоглобина, а иммунная система работала хорошо.

Но в периоды, когда у женщин повышается выработка эстрогена (во время беременности и в две последние недели менструального цикла) потребность в витамине В6 повышается многократно. Больше его нужно и в тех случаях, если принимаются противозачаточные таблетки или вы лечитесь гормональными препаратами.

Я, когда была молодая, часто ощущала на себе последствия дефицита пиридоксина, только не понимала, что они с этим связаны. Только во время первой беременности на консультации у врача выяснила, что повышенная утомляемость, судороги в ногах, трещинки в уголках рта и выпадение волос – это результат недостатка витамина В6. С тех пор я стараюсь в периоды, когда потребность в нем возрастает, увеличивать в своем питании долю продуктов с большим его содержанием.

Много пиридоксина содержится в ростках пшеницы и овса, фундуке, грецких орехах, фасоли, бананах. Хороший источник – картошка, запеченная в мундире. Только выбирайте ту, которая помельче и с чистой кожицей. В мясе и яйцах его тоже много, но я стараюсь больше налегать на растительную пищу. Просто витамин В6 еще производят полезные бактерии, которые живут в кишечнике, а они как раз ее предпочитают. Конечно, и о других витаминах забывать нельзя. И тогда у вас всегда будет хорошее здоровье.

Маринкова Зоя, г. Саратов

КРЫЛЬЯ ЛЕТУЧЕЙ МЫШИ

Примерно год назад стала замечать, что когда поднимаю руки, то кожа на их внутренней поверхности некрасиво обвисает. Муж шутил: «Это похоже на крылья летучей мыши».

Пробовала восстановить тонус кожи специальными кремами, но не помогало. Думала: «Что делать?» И начала просматривать разные журналы. Как оказалось, материала на данную тему немного. Но кое-что мне все-таки удалось обнаружить. Я записала упражнения, которые способствуют укреплению мышц рук. У меня получился своеобразный комплекс. Приступила к занятиям.

Сначала никаких изменений не было. И лишь спустя почти месяц я с радостью отметила, что мой труд не был напрасным – эффект «крыльев летучей мыши» почти исчез, руки выглядели подтянутыми.

1. Возьмите по гантельке в обе руки, руки (ладошками вверх) разведите в стороны. Затем сгибайте и разгибайте руки.
2. Согните руки так, чтобы гантели оказались на уровне плеч. Поднимайте руки вверх и возвращайтесь в и. п.
3. Возьмите одну гантель в правую руку, вытяните руку вверх. Левая рука – на поясе. Начинайте сгибать правую руку в левую сторону – так, чтобы гантель прошла за затылком и коснулась левого плеча. А затем вернитесь в и. п. Повторите упражнение для правой руки несколько раз, а затем тренируйте левую руку.
4. Закрепите один конец любой резинки за гвоздь на стене (примерно на уровне вашей груди). Длина резинки – примерно 50 см. Встав спиной к стене, поднимите руки вверх, заведите их слегка назад и захватите другой конец резинки. Это исходное положение. И потом, растягивая резинку, переводите руки вверх и немного вперед. Это выглядит так, словно вы взяли в руки топор, занесли его над головой и пытаетесь опустить его вниз. Но резинка тормозит движение, поэтому вы лишь чуть-чуть сможете сдвинуть руки вперед.
5. В положении лежа на спине выполняйте упражнение, которое называется «жим». Руки с гантелями у груди: на «раз» – выпрямляете руки, поднимаете гантели вверх, на «два» – возвращаетесь в и. п.

Чаще всего «крылья летучей мыши» появляются у тех, кто сумел похудеть за небольшой отрезок времени. Другой вариант – возрастное обвисание кожи. И в том, и в другом случае проблему можно решить – надо только регулярно тренироваться!

А то, что специальные кремы не дают желаемого эффекта, вполне объяснимо. Любой крем действует поверхностно – он не может заметно скорректировать фигуру. Лучшим решением будет гимнастика, а крем только поможет закрепить результат!

Ласточкина И.Е., г. Новороссийск

ШАГ ЗА ШАГОМ

После травмы я долго разрабатывал колено. Были и массаж, и физиотерапия. Но полностью восстановиться смог лишь тогда, когда начал заниматься степом.

Изобрела степ много лет назад американка Джин Миллер. После травмы колена она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали замечательный результат. И Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию реабилитационного комплекса, в основе которого – «степ-аэробика».

Профессиональная степ-платформа представляет собой невысокую скамейку, которая имеет противоударную поверхность и регуляторы высоты. Но такие тренажеры стоят дорого. И поэтому я сам смастерил некое подобие платформы. Взял два бруска длиной 40 см, закрепил на них лист фанеры. Высота конструкции составила примерно 15 см. Вот так все просто!

Конечно, в домашних условиях вместо степ-платформы можно использовать и самодельную низкую табуреточку. Но ее обязательно надо закреплять, чтобы не перевернулась. Главное – устойчивость конструкции. А вот стопка книг здесь будет неподходящим вариантом – лучше уж позаниматься на ступеньке крыльца!

Степ-тач. Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3–5 минуты «опорную» ногу можно сменить.
Шаг-колено. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, пытаемся подтянуть к животу (насколько возможно!). Затем левую ногу ставим на пол, приставляем правую. Повторяем упражнение, начиная движение с левой ноги.
Шаг-кел. Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Левую ногу ставим на пол, затем – правую. Повторяем упражнение, начиная с левой ноги.
Ви-степ. Делаем шаг правой ногой в правый угол платформы, а левой – в левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Затем повторите его с другой ноги.
Боковой ход. Встаньте правым боком к степ-платформе. Поставьте правую ногу на степ, затем приставьте левую. Сделайте шаг левой ногой на пол, приставьте правую ногу. Повторив такие шаги несколько раз, выполните упражнение, встав к степу левым боком.

Все упражнения надо выполнять в спокойном темпе, сверхскорости здесь не нужны. Основная задача – разработать суставы и разогреть мышцы. А нагрузку при таких занятиях получают не только ноги. Например, я похудел на 5 кг за 2 месяца.

Иванов О.М., г. Апрелевка

УДИВИТЕЛЬНОЕ – РЯДОМ

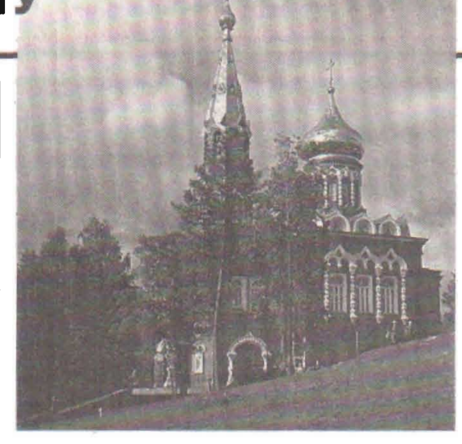
Несколько лет назад я приехала в Москву навестить родственников. В один из дней гуляла по столице и забрела на Ордынку. Решила найти храм «Всех Скорбящих Радость», где есть редкая икона святого мученика Лонгина. Очень хотелось увидеть ее. Я слышала немало рассказов о том, что по молитвам этому святому улучшается зрение.

Когда в храме встретилась с батюшкой Филаретом, то сразу расспросила об этом. Он сказал: «Так, чтобы слепые прозревали – такого я не видел. Но были случаи, когда глаукома исчезала, и врачи этого объяснить не могли».

Согласно христианскому преданию, сотник Лонгин был тем самым римским воином, который пронзил копьем бок распятого Иисуса Христа. Но воин сразу же раскаялся, стал проповедником христианства и потом был убит – обезглавлен. Слепая женщина, коснувшись головы мученика, тут же прозрела. И с тех пор верующие молитвенно обращаются к нему за помощью при глазных недугах, а Православная церковь почитает Лонгина как мученика. И еще запомнились слова батюшки о том, что не следует делить святыни по принципу – эти от головной боли, а другие – от ревматизма и пр. Искренняя молитва перед любой иконой может дать желаемое облегчение. Да, это так!

И в подтверждение тому я услышала очень интересную историю. Среди прихожан этого храма есть парень лет тридцати. Он сильно пил. Когда пришел в храм, рассказал, что ему явилась во сне женщина в короне, спросила: «Когда ты ко мне придешь?» И адрес дала – Ордынка, дом 20. Он приехал, а там – храм и чудотворная икона «Всех Скорбящих Радость». Посмотрел на нее и сказал: «Вот такую женщину в короне я и видел во сне». И жизнь парня круто изменилась.

По словам батюшки Филарета, таких историй немало. Например, женщина три года ходила молиться перед этой чудотворной иконой «Всех Скорбящих Радость» и отмолила сына-наркомана. И очень часто сюда приходят и те, кому предстоит



операция. «А потом они уже и благодарственные молебны заказывают», – добавил батюшка Филарет.

Апирко К., г. Тула

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

Уважаемые читатели «ЛП», мир вам! Я получаю от вас много писем, и в некоторых из них просьба помолиться о ком-то. В связи с этим хочу коротко пересказать одну старую легенду, которая наглядно показывает, как бесплодны иногда бывают наши молитвы.

Давным-давно жил один святой старец. Он много молился и скорбел о грехах человеческих. Он удивлялся: люди ходят в церковь, молятся, а живут все так же плохо. «Господи, – думал он, – неужели Ты не внемлешь нашим молитвам?!» Однажды, подумав так, он уснул. И во сне получил ответ на свой вопрос.

Ангел-хранитель стал подниматься с ним все выше и выше. И там, высоко, не были слышны ни разговоры людские, ни песни. Тишина. Лишь иногда долетали какие-то нежные звуки, будто музыка. «Что это?» – спросил старец. «Это святые молитвы», – отвечал Ангел. «А почему они так слабо звучат? И отчего их так мало? Ведь сейчас народ молится в храмах!» – удивился старец.

Ангел скорбно взглянул на него: «Ты хочешь знать? Смотри». Далеко внизу виднелся большой храм. Чудесной силой раскрылись его своды, и старец мог видеть, что делается внутри. Шла служба, но ни одного звука не было слышно. Священник и диакон открывали рты, и хор тоже. Но... ни звука! «Что же это такое?!» – подумал старец. Он перевел глаза на молящихся. «Спустимся, и ты увидишь, и поймешь», – сказал Ангел. Они невидимо спустились в храм. И старец услышал, о чем думают там люди. Одна женщина вспоминала подругу и осуждала. Другая – кому-то завидовала. Предприниматель сокрушался, что продешевил. А молодой парень думал о своей девушке...

«Теперь ты понимаешь?» – спросил Ангел. И в эту минуту старец вдруг услышал нежные звуки – это молился мальчик: «Господи! Ты благ и милостив! Спаси, помилуй, исцели мою маму!» Мальчик стоял на коленях, плакал и просил Господа помочь его маме. Ангел прикоснулся к его груди, и старец увидел в сердце мальчика скорбь и любовь. «Вот молитвы, которые слышны у нас!» – сказал Ангел.

Что это значит? А то, что чисто внешние молитвы, без любви и скорби, до Бога не доходят. Святой Иоанн Кронштадтский тоже писал об этом. «Молятся ежедневно, может быть, долго. Молятся по привычке, устами, но не сердцем... Все мы больше или меньше грешны в том, что лицемерно молимся, и примем за это великое осуждение».

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352574, Краснодарский край, п.г.т. Мостовской, ул. Кутузова, 4

ДЛЯ СЧАСТЬЯ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Город Муром славен тем, что здесь жили святые князь Петр и княгиня Феврония. Они считаются покровителями семьи и всех влюбленных. И поэтому давным-давно сложилась традиция ездить в Муром на поклонение мощам этих святых. Знаю, после этого у многих личная жизнь счастливо складывается. У сестры после поездки в Муром наладились отношения с мужем. Дело шло к разводу, но после молебна у святых мощей Петра и Февронии в их семье воцарились мир и любовь. Конечно, остались проблемы, бывают конфликты. Но преодолевают трудности, держатся друг за друга. Да и коварная соперница больше не вторгается в их семью.

В благодарность сестра часто заказывает в нашей церкви молебен.

Орликова Диана, г. Тверь

Уважаемая редакция, подскажите мне, пожалуйста, средства от стоматита. У меня никогда раньше такого не было, а в последнее время на языке все время появляются язвочки. Они очень болезненные, есть невозможно, пить больно, даже разговаривать нормально я не могу, так как языком больно шевелить. Не могу понять, почему стоматит стал меня так часто мучить. Может ли так быть, что это какая-то инфекция, или причины в чем-то другом? Хотелось бы знать, как его лучше лечить, чтобы больше язвочки не появлялись.

Абросимова Ирина Романовна, пос. Пудость Ленинградской обл.

Стоматит

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

ЧТО ТАКОЕ СТОМАТИТ

Уважаемая Ирина Романовна, вы не напрасно обеспокоены поиском причин вашего заболевания. Дело в том, что словом «стоматит» объединяют заболевания полости рта, характеризующиеся воспалениями слизистой оболочки. А причины стоматита могут быть разными, и начинать лечение необходимо именно с поисков источника заболевания.

Причины стоматита могут быть как внешние, так и внутренние. Внешне на слизистую рта могут отрицательно воздействовать различные механические, химические, температурные факторы, а под внутренними причинами имеются в виду общие заболевания организма, в частности желудочно-кишечные болезни, нарушения обмена веществ, инфекции, общее ослабление организма и понижение иммунитета.

РАЗНОВИДНОСТИ И СИМПТОМЫ

Следует различать острый и хронический стоматит. Первый сопровождается повышением температуры, общим недомоганием, увеличением лимфатических узлов. Слизистая отекает, на ней появляются пузырьки, которые затем лопаются, образуя язвы. При хроническом стоматите появляется ощущение напряжения в месте будущего пузырька или белесой точки.

Стоматит может возникнуть при повреждении слизистой рта чем-либо – осколком зуба, неправильно установленным протезом, зубным камнем, горячей пищей или химическим веществом. Тогда говорят о травматическом стоматите, при котором все начинается с воспаления и отека, а затем появляются эрозии и язвы. Если травматический стоматит запустить, то он может перейти в молочницу, или кандидозный стоматит. При этой форме слизистая краснеет, становится сухой, потом на ней появляются белесые точки, постепенно сливающиеся между собой в сплошную белую пленку.

Инфекционный стоматит знаком многим по герпетическому стоматиту. Острый герпетический стоматит чаще бывает после первичного инфицирования, а затем он переходит в хроническую форму и периодически дает рецидивы болезни. Спровоцировать его появление могут любые инфекционные заболевания – грипп, корь или ветрянка.

При аллергии на лекарственные средства или другие вещества могут появиться жжение, сухость и зуд во рту, в этом случае говорят об аллергическом стоматите. Афтозный стоматит, при котором образуются единичные округлые язвочки, имеет инфекционно-аллергическую природу.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Для полноценного излечения стоматита прежде всего необходимо устранить его причину – травмирующий фактор, инфекционное заболевание или другое отрицательное воздействие. Местное лечение должно оказывать противовоспалительное, заживляющее и противомикробное воздействие, а также способствовать эпителизации тканей. При этом нельзя забывать про повышение защитных сил организма.

Важно, чтобы на слизистую оболочку рта не оказывалось раздражающих воздействий. Поэтому следует отказаться от курения, очень горячей или холодной пищи, твердой еды, а также от любых напитков или продуктов, вызывающих боль и жжение во рту (перец, горчица, хрен и т.д.). Лучше есть и пить через трубочку, чтобы минимизировать травмирование полости рта. Предпочтение лучше отдать протертым кашам и овощным супам. Обязательно пейте поливитаминные чаи.

После еды полощите рот чистой водой, а потом в течение 5 минут – 30-процентным раствором меда или мумие: растворите 0,2 г в 100 мл кипяченой воды 60-70°, полощите рот 3 раза в день. После полоскания раствор мумие можно проглотить.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Смешайте по 2 части цветков календулы лекарственной и травы дурнишника обыкновенного и по 1 части корневища лапчатки прямостоячей и травы чистотела. 2 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка, дайте 2 часа настояться и процедите. Полощите рот и делайте ротовые ванночки при язвах на слизистой.
- При стоматите у детей давайте им полоскать рот 2–3 раза в день яичным белком (берут 3 свежих белка). У маленьких детей полоскание заменяют смазыванием язвочек. Дополнительно можно проводить 2–3 полоскания настоем календулы. Для этого 1 ч. л. соцветий календулы оставьте настаиваться на 1 час в 1/3 стакана кипятка и охладите.
- 1 ст. л. цветков ромашки аптечной залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и добавьте 4 г борной кислоты. Применяйте для полосканий.
- Траву зверобоя оставьте настаиваться в соотношении 1:5 на 40-процентном спирте или водке. 30–40 капель растворите в 0,5 стакана воды и проводите полоскания. По 20–30 капель, растворенных в воде, принимайте внутрь.

ВМЕСТО ПРАЗДНИКА – РАБОТА

Не успели отшуметь первомайские праздники, я уже жду не дождусь, когда можно будет снова отдохнуть. Считаю дни до летнего отпуска. И вспоминаю те годы, когда каждый праздник длился не больше трех дней.

В дни моей молодости ни зимой, ни весной не было принято переносить рабочие и выходные дни так, чтобы получались сплошные каникулы. Отдыхали самое большее три дня. И это были действительно праздничные дни, а не трудовые, дачные, как теперь.

Признаться честно, мне не нравится, что вместо праздника приходится работать, благоустраивать дачный участок. Ведь и раньше почти у всех нас имелись участки по 6 соток, но мы успевали и праздновать, и вести подсобное хозяйство.

Готовились к празднику, собирались веселыми компаниями. Обязательно все вместе ходили на демонстрацию, а потом заглядывали к кому-нибудь в гости и вместе готовили угощения. На второй день уже выезжали на участки и успевали там навести порядок. А если выпадал еще и третий выходной день, то его проводили вместе с семьей, с детьми. Ходили в кино, в парк, гуляли по городу...

Вот и в этом году мы всем семейством накануне первого праздничного дня, вечером после работы погрузились в машину и уехали на дачу. Там трудились все выходные и вернулись тоже вечером, а рано утром отправились на работу. У меня такое ощущение, будто я вагоны разгружала.

Конечно, дело нужное. Как же без дачи? Сегодня собственные овощи ценятся все больше. Ведь мы сами выращиваем для себя экологически чистые продукты. Но мне немного жаль, что уходит традиция всенародных праздников – таких, как раньше.

Согласна, что перегибов было слишком много, особенно в ноябрьские праздники. Не придешь на демонстрацию – так пропесочат на собрании, что мало не покажется. А все равно осталось теплое чувство. Все равно веселья было больше!

Теперь мы разбрелись по своим берлогам и все больше погружаемся в бытовые проблемы. Мои внуки и представления не имеют, что такое первомайская демонстрация. Любое скопление народа они соотносят только с политическими выступлениями, с разноцветными революциями, о которых рассказывают по телевидению.

Немного грустно, что не осталось самых простых всенародных праздников. Все время одна работа.

Кулешова Лидия Сергеевна,
г. Псков

КАКОЙ БЫЛ ХЛЕБ!

Давно уже меня беспокоит одна проблема: что стало с нашим хлебом? С одной стороны, магазины ломятся от обилия хлебобулочных изделий на любой вкус и кошелек. А с другой стороны, их качество.

Маленькие булочки, большие буханки, хлеб с разными добавками – от сухофруктов до томатов, чеснока, шпината... В иных магазинах сами пекут хлеб на разный лад, и цена переползает за сотню. И, самое главное, аромат стоит такой, что слюнки текут. Купишь такую буханку, принесешь домой, отрежешь ломоть – и все, радость заканчивается, потому что вкуса практически никакого. Жуешь его, а он как пластмассовый. И не только я подметил еще одну вещь: хлеб теперь не портится! Он засыхает и почти никогда не плесневеет. Что в него такое добавляют? Недавно купил бублики с маком к чаю. Разве это бублики? Это абсолютно другой



продукт, только по форме похожий на прежний. Вкус абсолютно другой.

Когда я был студентом, часто приходилось обедать бубликом с маслом и сладким чаем. И этого вполне хватало, чтобы дожить до вечера, а потом поужинать в общежитии жареной картошкой. Многие так перебивались до стипендии и не унывали. Были чудесные французские булки и городские сайки с поджаристой корочкой – объедение! Вспоминаю их вкус с удовольствием. Да любой хлеб был вкусным. Я уж не говорю о том, что в столовых он когда-то лежал на столах бесплатно. Уже потом, после хрущевской денежной реформы, стал по 1 копейке. Кстати, вкусный жареный пирожок с картошкой стоил 5 копеек. Тот столовский хлеб и те пирожки по 5 копеек выручали студентов очень часто. Секрет, видимо, прост: на хлебе в наше время не экономили. Пекли его по всем правилам, из натуральных продуктов, без усилителей вкуса, консервантов и ароматов, «идентичных натуральным». Потому и вкус у него был превосходный. И стоил хлеб столько, что был доступен всем. В связи с такой ситуацией я подумал: у нас в стране вообще-то остались хоть какие-то государственные стандарты на выпечку хлеба? А если они остались, то почему хлеб другой? Или такие нормы распространяются только на определенные его сорта? Возможно, я ворчу напрасно, и все, что происходит с нашим хлебом, нормально. А что думают читатели «Лечебных писем» по этому поводу?

Афанасьев Дмитрий Юрьевич,
г. Екатеринбург

Мы привыкли думать, что здоровье – это лотерея. Кто здоров как бык – тому выпал счастливый билет, а если кого-то всю жизнь преследуют разнообразные хвори – что ж, значит, судьба такая. Автор одного из писем в редакцию – Алексей Алехин уверен в обратном: каждый из нас – сам «мастер своего тела», и только от нас самих зависит, быть нам здоровыми или нет.

Шаги к здоровью

ВХОДНОЙ БИЛЕТ

Тело, с которым мы приходим в этот мир при рождении – мокрое, голенькое, беззащитное и хрупкое, – это наш входной билет. Предположим, вы приходите в театр посмотреть интересный спектакль. Покупаете билет, проходите в зал, садитесь на свое место... Что произойдет дальше – это целиком и полностью ваш личный выбор. Захотите – досмотрите представление до конца, или встанете и уйдете во время антракта, или просто вздремнете незаметно на последнем ряду. Конечно, кому-то достаются места в первых рядах или в VIP-ложе, а кому-то – на галерке, но это еще не значит, что люди, которым повезло видеть происходящее на сцене, как на ладони, получат большее удовольствие от спектакля, чем все остальные. Главное – это не место, которое тебе досталось, а то, как ты сумеешь им распорядиться.

То же самое происходит с человеческим телом. До момента рождения мы находимся целиком во власти случая. Какие гены достались нам в наследство от предков, как питалась наша мама во время беременности, какой образ жизни она вела, как протекал сам процесс родов – все эти обстоятельства определяют, сидеть нам в первых рядах или слушать «спектакль» жизни из коридора. Но дальше мы сами выбираем свою судьбу, выбираем ее год за годом, и чем старше мы становимся, тем больше ответственность за этот выбор. Главное – это не тело, которое тебе досталось, а то, как ты сумеешь им распорядиться!

НЕРАВНЫЙ СТАРТ – НЕ ПОВОД БЫТЬ ПОСЛЕДНИМ

Да, природа так распорядилась: кто-то пьет, курит, над здоровьем своим не трясется – и доживает до 90 лет, а кого-то легко может свалить с ног обычный «чих». Если вам досталось слабое здоровье – значит, вам предстоит много работать над собой, много вкладывать в свое тело сил и времени.

Мы слишком рано позволяем повесить на себя ярлык «хроника», «инвалида» или «доходяги». Человека со слабым здоровьем или с ограниченными физическими возможностями я лично, в первую очередь, воспринимаю как человека, которому есть над чем работать в своем теле! Мы сами справляемся со своими болезнями, преодолеваем лень и скуку, пересматриваем свое отношение к нашему организму и миру в целом, мы не только зарабатываем себе крепкое здоровье, но и взращиваем в себе сильную, стойкую и самодостаточную личность.

ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

Скажите, вам пришло бы в голову сесть за руль автомобиля, не зная, где у него педаль газа, а где – тормоза? Или работать за компьютером, не имея ни малейшего представления о том, как с ним обращаться?

Парадоксально, но факт – мало кто из нас задумывается о том, что нам не выдали инструкцию по пользованию механизмом, по сути своей гораздо более сложным, чем компьютер и автомобиль вместе взятые. Я, конечно же, говорю о человеческом теле. Мы живем в нем, зачастую не представляя, как оно работает, чего оно хочет, чего ему не хватает...

Каков же выход? Изучать многотомные издания по анатомии и клинической патологии? Всем пойти учиться в медицинский институт? Нет. Наше тело само дает нам инструкцию по применению в виде ощущений, благодаря которым оно сигнализирует нам о своих потребностях, проблемах и радостях. Нам нужно, в первую очередь, научиться читать книгу телесных ощущений – и мы получим подробнейшее «руководство по эксплуатации» к организму человека.

НАУЧИСЬ СЛЫШАТЬ!

Нас учат добиваться своего, несмотря на трудности жизни – в учебе, карьере, бизнесе, личной жизни. Уважение к активному, инициативному, или, как иначе говорят, «пробивному», человеку стало частью нашей культуры. Мамы и папы воспитывают в нас бойцовские качества с самого раннего детства. Но совсем иначе дела обстоят с культурой здоровья. Испокон веков нас учили, что человек слаб, и болезни – это неизбежность. Например, в западной культуре отношение к телу как к чему-то грешному, приземленному и бесполезному с точки зрения духовного развития привело к тому, что там воспринимают болезнь как неизбежность, рок. Но при чем здесь судьба, если мы изо дня в день делаем все, чтобы испортить здоровье. Работа по укреплению своего тела – вместилища человеческой души, забота о нем и стремление к пониманию его жизни – процесс глубоко духовный.

6 ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ:

1 Шаг первый: взгляните, какое место занимает ваше тело в «хит-параде» ваших ценностей? Двадцать пятое? Предпоследнее? Пересмотрите его, хоть это и нелегко, и решите для себя, какое самое ценное богатство, которое есть на свете. Может быть, это – ваше здоровье? Никто, кроме вас, не будет и не должен заботиться о нем.

2 Перестаньте списывать на болезни свое нежелание быть хозяином своего тела. Ну и что, что оно досталось вам не в лучшем виде!

Помните – всегда есть возможность что-то исправить и изменить к лучшему, каким бы безвыходным ни казалось положение вам и окружающим людям. Помните, что в природе существуют лекарства от всех болезней, нужно только не лениться и искать свой путь к здоровью. При появлении признаков болезни проанализируйте, что могло послужить причиной: нервные перегрузки, нарушение привычного ритма жизни, травма и т.д. По возможности нужно немедленно устранить эти факторы, продолжая наблюдать за собой. Обратитесь, конечно, к врачу, но помните – врач и вы должны быть союзниками.

3 Поставьте себе задачу: узнать о своем теле все. Как оно реагирует на ту или иную пищу, на разную по виду и интенсивности нагрузку, на холод, жару, перепад давления и т.д. Выработайте в себе полезную привычку: прислушиваться к своим ощущениям, запоминать и анализировать их. Не фантазируйте, просто попытайтесь понять, какой у вашего тела характер. И как постепенно вы учитесь находить общий язык с разными людьми, попробуйте обрести взаимопонимание со своим организмом. Чтобы добиться от него послушания, где-то надо проявить внимание, заботу, где-то – сочувствие и понимание, где-то – хитрость, а иногда даже жесткость и нетерпимость. Главное, помни: только ты – хозяин положения – в силах добиться чего-то от собственного тела.

4 Стремитесь узнать новое о своем теле и ищите свой способ стать здоровым. Пробуйте разные методы, конечно, в рамках разумного, и все время спрашивайте себя: как мое тело относится к тому, что я делаю? Что нового я узнал? Что во мне изменилось? Выделите время, которое вы в той или иной мере будете посвящать своему здоровью. Это могут быть занятия физкультурой, освоение какой-либо оздоровительной методики или диеты. Тогда произойдет удивительное: ваше тело из равнодушного наблюдателя будет постепенно превращаться в умного, понимающего и надежного помощника и друга. Организму «нравится» чувствовать себя лучше. Он требует – «еще лучше». Постепенно вы втянитесь в эту очень благодарную работу, найдете свою систему, а вместе с ней и путь к здоровью.

5 Стремитесь к сбалансированности во всем. Организм здоров только тогда, когда работа всех его систем сбалансирована. Утрата равновесия чаще всего и приводит к болезням. Но, кроме того, следует быть сбалансированным и с окружающей средой.

6 Открою один секрет, который знают те, кто упорно и систематически занимается собой: время и силы, которые вы потратите на изучение собственного тела, будут полезны не только вам, но и вашим будущим потомкам. Как известно, наше здоровье во многом определяют семья, привычки, образ жизни родителей – в общем, наследственность. Укрепляя свое здоровье, вы делаете вклад в здоровье будущих поколений, которым, возможно, достанутся места не на «галерке», а в VIP-ложе на спектакле этой жизни. Будьте здоровы!

В ЖЕЛУДКЕ ЗУБОВ НЕТ!

Так говорят врачи, когда приходишь, например, к гастроэнтерологу проверить желудок, а он просит вас открыть рот, чтобы посмотреть на зубы. Именно такая история произошла и со мной пару лет назад.

Дело в том, что у меня стал постоянно болеть желудок. Раньше могла есть все подряд, и обходилось без последствий. Но потом эндоскопия выявила гастрит. Доктор назначил лечение, диету, а напоследок сказал: мол, пока я не восстановлю все зубы и не научусь правильно пережевывать пищу, проблемы с желудком останутся.

Мало того, гастрит порой быстро переходит в язвенную болезнь. А уж у язвы последствия бывают самые разные: кто-то вылечивается, а кто-то и нет...

Пожалуй, впервые в жизни я задумалась о том, что сама виновата в своей болезни. И хотя все зубы у меня вылечены, все пломбы на месте, мне давно уже надо было заняться протезированием, вставить недостающие зубы. Но я постоянно откладывала: передние зубы целы, ничего не болит, а значит, незачем и торопиться... Меня волновало только то, чтобы не было видно дырок во рту, когда я смеюсь.

Доктор оказался прав: и жевать я правильно не умела. Ну, кто из нас не знает, что пережевывать еду надо до тех пор, пока она не превратится в кашицу? Но когда я хочу есть, даже не вспоминаю об этом и ем очень быстро. А значит, по пищеводу в желудок проваливаются целые кусочки пищи, которые долго не перевариваются. В результате – брожение, нарушение микрофлоры и в желудке, и в кишечнике. Если еще и увлекаться острой едой, то слизистую желудка повредить очень легко. Так постепенно возникает гастрит.

А если во рту имеется, ко всему прочему, еще и кариозный зуб, то сонмы микробов попадают в больной желудок. А ведь некоторые из них и сами могут вызвать не только гастрит, но даже язву! Вот и приходится еще раз задуматься, насколько мы умеем беречь собственное здоровье.

К 55 годам наконец-то вставила зубы и очень стараюсь жевать правильно. Желудок полностью не восстановился. Иногда случаются болезненные приступы – наверное, как сигнал, чтобы я не забывалась и питалась правильно. Теперь, наученная горьким опытом, «отыгрываюсь» на дочери и внучке.

Постоянно слежу за тем, как и что они едят, как чистят зубы. И напоминаю им: «Не пора ли сходить на осмотр к стоматологу?» Они надо мной посмеиваются, но слушаются. А поговорка «В желудке зубов нет» звучит за столом всякий раз, когда кто-нибудь из нас ест слишком торопливо.

Пименова Вера Александровна, г. Волгоград

ПЫТКА ИЗ-ЗА ПЯТКИ

Наверное, меня поймут многие женщины, у которых стали появляться проблемы с ногами. Как-то незаметно с возрастом нарастает дискомфорт, и вот уже утром делаешь первый шаг, превозмогая боль. И мучаешься, пока не расходишься.

По себе знаю: пока двигаешься, все как будто проходит. Но стоит посидеть, отдохнуть – и снова не получается встать без боли. А ведь я всю молодость ходила на высоких каблуках и не жаловалась. Но со временем пришлось пойти к ортопеду, потому что и косточки у больших пальцев стали расти, и боль в стопах не проходила.

Ортопед определил продольно-поперечное плоскостопие, а самое страшное – изменения в пяточной кости. Если в таких случаях не принять своевременные меры, то очень быстро может появиться пяточная шпора. И будет уже не просто боль в ногах, а настоящая пытка.

На приеме у ортопеда я сокрушалась: мол, откуда же такая напасть? И доктор мне прямо объяснил, что приводит к деформации костей. Это неправильное распределение нагрузки на стопы. Часто такое случается при лишнем весе, но не только. Развивается плоскостопие, нарушается кровообращение, и возникают воспаления. Пяточная кость разрастается, и появляется выступ в виде шипа – шпора. Причем никто от нее не застрахован.

Особенно если забывать о том, что надо следить за весом, избегать перегрузки стоп, носить удобную обувь на удобном каблуке. А еще массировать стопы и не оставлять без внимания любую боль. При склонности к плоскостопию необходимо подбирать индивидуальные ортопедические стельки и силиконовые вкладыши.

Пересказываю вам то, что сказал мой доктор, пока снимал слепки со стоп. Я узнала немало интересного! Оказывается, многие беды можно предотвратить.

- Есть специальные вкладыши, благодаря которым останавливается разрастание косточек у больших пальцев ног.
- Можно подобрать стельки, которые разгрузят стопы при ношении обуви на высоких каблуках.
- А если уже появились боли в пятках, то можно подобрать специальные вкладыши с отверстиями и под пятки.
- Еще один важный момент: если начала образовываться пяточная шпора, необходимо вылечиться целиком. Из-за хронических заболеваний неприятностей с ногами еще больше.

Любой дискомфорт в пятке, в стопе должен быть воспринят как сигнал к немедленному действию. Все поправимо, и даже от шпоры можно избавиться, если вовремя начать лечение у ортопеда. И, конечно, придется освоить специальную гимнастику для ног, которую надо делать в обязательном порядке.

Сейчас я так бодро об этом рассказываю, потому что самое страшное позади. Вместе с доктором нам удалось остановить разрастание пяточной шпоры. Я вовремя поняла, какая мне грозила опасность.

Караваева Анастасия Викторовна, г. Ханты-Мансийск

МАССАЖ БЕЗ БОЛИ И ХРУСТА

Я врач-массажист с многолетним стажем. Часто приходится объяснять своим пациентам, что если массаж не приносит боли и не сопровождается хрустом в костях, это не значит, что сделан он был плохо.

Прочитал в №5 газеты письмо одной читательницы про вправление шеи. Знакомая для меня ситуация, часто приходится сталкиваться с последствиями такой «помощи». Почему-то многие, не только мужчины, просто требуют, чтобы им давили и сминали кожу так, чтобы было больно. А еще лучше, если во время сеанса позаламывать руки и ноги и обязательно понажимать на позвоночник и подергать шею, чтобы все похрустело. Если этого не происходит, а на коже потом не остается синяков, считают, что массажист неумелый. Спрашиваешь, стало ли легче спине – отвечают, что да. Вот и задумаешься, а чего же людям надо?

Массаж должен приносить облегчение напряженным участкам, и сделать это можно и нужно так, чтобы человек во время процедуры не испытывал сильной боли. Почему? Любая боль – это стресс, а он вызывает напряжение всего организма, в том числе и мышц. Нам же нужен прямо противоположный результат! Потому массаж и начинаем с поглаживаний и растираний, чтобы расслабить тело, а потом уже воздействовать на болезненные мышцы. Я знаю, что есть массажисты, которые рвут капилляры и давят на мышцы так, что человек на столе изгибается. Только вот насколько полезен такой массаж?

Я понимаю, что далеко не каждый читатель может пойти к массажисту. Где-то их просто нет, в других местах эта полезная процедура стоит так дорого, что пенсионер, например, ее позволить себе не может. Но ведь можно научиться делать массаж самому себе, или попросить родных помять спину или шею. Вот в таких случаях и надо взять за правило:

никакой сильной боли, никаких синяков. И никогда никого не просите подавить на позвоночник, походить ногами по спине или дернуть и повернуть шею. Может это и даст вам облегчение, но продлится оно недолго, потом же возможны сильные осложнения.

А что если у вас грыжа, про которую вы не знаете? Тогда и до операционного стола недалеко. Мягкий же, с умеренным усилием массаж всегда пойдет только на пользу. Даже просто растерев кожу и вызвав прилив крови к мышцам, уже можно улучшить свое состояние. Делайте такой массаж регулярно – и заметите, как станет легче.

Владиславлев Николай Евгеньевич, г. Нижний Новгород

ЛЕЧИТЕСЬ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Полностью согласна с А. Гольм, чье письмо было опубликовано в №7. Мы действительно губим свое здоровье таблетками, которые часто принимаем совсем без надобности.

У нас можно без рецепта купить все, что душе угодно. Очень популярны обезболивающие средства, и чем сильнее, тем лучше. Они действительно могут быстро снять боль. Но если их пить постоянно, очень быстро можно нарушить желудок и кишечник, да еще и почки с печенью пострадают. Знаю по своему опыту – сама так лечилась от головной и поясничной боли, и до сих пор не могу избавиться от язвы желудка.

Боль – сигнал о том, что в организме есть неполадки, причины которых нужно искать, а потом уже правильно лечить. Я, когда не смогла больше пить таблетки, стала разбираться в себе. Поняла, что голова и спина болели из-за того, что мышцы все были забиты, сосуды и нервы зажаты. Научилась делать гимнастику, самомассаж – и все прошло.

Так и у вас боль, может быть, можно убрать совсем другим, безопасным средством. А не травить себя таблетками, чтобы потом лечить последствия их приема.

Ложкина В.Г., Приозерский р-н, Ленинградская обл.

БУДЬТЕ МОЛОДЫ – СПИТЕ В ХОЛОДЕ

Мне еще раньше друзья говорили, что англичане отапливают свои дома так, чтобы в них без свитера невозможно было находиться. И дело не только в экономии – там считается, что только приучая себя к холоду, можно меньше болеть и дольше оставаться молодым.

Могу сказать, что проверила это на себе. Раньше я любила, чтобы в квартире у меня была тропическая жара. На зиму наглухо заклеивала все окна, а когда отключали весной батареи, ставила во всех комнатах электрообогреватели. Даже летом, чуть подует холодный ветер, их включала. Очень боялась холода и сквозняков. А в результате все равно регулярно простывала, мучилась от головных болей, высокого давления. Да и кожа постоянно сохла, волосы тускнели.

Два года назад перевезла из деревни маму. Она как приехала, сразу окна настежь открыла, повыключала все обогреватели. На мои возражения сказала, что все болячки от того, что я, как в советском детском стишке С. Михалкова, стала «мимозой в ботаническом саду».

Спали мы с ней в одной комнате, и первое время я жаловалась, что мне слишком холодно. Но потом сама заметила, что высыпаться стала лучше, по утрам чувствовать себя свежее. Нос задышал нормально, и, как ни удивительно, мои ежемесячные простуды почти сошли на нет. Раньше, даже проспав 10 часов, вставала вся разбитая и уставшая, а теперь по утрам начала чувствовать себя бодро. И как-то само собой полу-

чилось, что стала делать утреннюю зарядку. Когда вылезешь из-под теплого одеяла, хочется быстрее согреться, начинаешь махать руками-ногами. Так заодно и полезную привычку приобрела. Знакомые отмечают, что я даже выглядеть лучше стала, помолодела.

> Прочитала, что оптимальная температура для сна – 17–18°. В таких условиях организм чувствует себя комфортно, и за счет понижения температуры тела возникает приятная сонливость. Тем, кто мучится от бессонницы, это очень важно знать.

До приезда мамы у меня термометр меньше 23-24° никогда не показывал, а теперь как раз столько и есть. Если уж совсем зябко становится – выпиваю горячего чая или кофту надеваю. Хороший сюрприз еще и в том, что счета за электричество стали намного меньше, сэкономленные деньги можно потратить на что-нибудь полезное для красоты. Так что всем рекомендую – не помещайте себя в теплицу, а живите в легкой прохладе. Будете и здоровее, и моложе.

Валенушкина Марина Геннадьевна, г. Челябинск

АРОМАТНЫЙ ЧАЙ ПЕЙТЕ РАЗУМНО

Несколько лет назад я решила полностью отказаться от всех напитков с кофеином. Он начал действовать на меня плохо – болела голова, скакало давление, долго не могла уснуть.

Такое случалось не только от кофе, но и от черного и зеленого чая. Перешла целиком на травы. Летом на даче заваривала свежие травы и цветки, на зиму сама их сушила. Первое время еще скучала по чашке крепкого байхового чая, а потом забыла его вкус и с большим удовольствием пила свои ароматные напитки.

Положительные изменения почувствовала сразу. Стала лучше высыпаться, забыла про вечерние головные боли. Травяной чай с сахаром совсем не вкусный, поэтому перестала класть его в чашку. Да и плюшек-печенюшек стала меньше есть, поэтому скинула несколько килограммов.

Проблемы начались, когда я начала пить только настои двух трав, которые мне особенно нравились – ромашки и мелиссы. Хотя все равно периодически готовила смешанные чаи, но основной упор делала на них. Пила их ведрами и радовалась, сколько в них пользы. Действительно, и цветки ромашки, и листья мелиссы и нервы успокаивают, и на желудок благотворно действуют, снимают воспаления. Но только если их пить в меру, а я ее превысила в несколько раз. Сначала начала чувствовать слабость, утомлялась сильно. Начало закладывать нос, опять вернулись головные боли, в висках стучало. Когда делала анализы, обнаружилось, что у меня дефицит железа, хотя никаких причин для этого не было. Тогда я решила внимательнее покопаться в книгах и почитать, не произошло ли это из-за моих любимых травок.

И вот что обнаружила.

> Оказывается ромашка, если пить ее много, начинает препятствовать всасыванию железа в кишечнике, от этого и анемия. А в мелиссе есть совсем немного токсичных веществ, которые обычно никакого вреда не приносят. Но если ее принимать продолжительное время, эти соединения накапливаются в организме и вызывают симптомы отравления.

Сделала перерыв на два месяца, заваривала другие растения и ягоды, стараясь каждый день их чередовать. А раз в неделю вообще устраивала дни только на чистой воде. Очень быстро все опять пришло в норму. С тех пор больше не увлекаюсь, готовлю разнообразные напитки, смешиваю травки. И прежде чем новую добавить, обязательно читаю о том, чем может грозить ее избыток. Чего и всем советую. И тогда все у вас будет хорошо и здоровье только поправится.

Ничепоренко Надежда, Сумская обл.

ПОЧКИ ЗАБОЛЕЛИ... ОТ КАРИЕСА

В прошлом году я попала в больницу с острым пиелонефритом. Часто у женщин эта очень неприятная болезнь возникает как осложнение цистита. У меня же причина его, как выяснилось, крылась совсем в другом.

Когда у меня начали болеть почки, поднялась температура и возникла сильная слабость, я не стала тянуть и сразу пошла в поликлинику. Очень боюсь проблем с этими органами. У моей тети после запущенного гнойного пиелонефрита, который она самостоятельно «лечила» мочегонными травами и теплыми ваннами, удалили почку, она стала инвалидом в 45 лет. Это с простудой можно самим разобраться, кашель унять, да и то не всегда. А с почками, печенью и сердцем шутить нельзя.

Уролог назначил анализы и УЗИ, и на следующий день прямо из его кабинета меня увезли в больницу. Долго лечилась антибиотиками, сидела на строгой диете. Слава богу, удалось с болезнью справиться.

Тогда я все допытывалась доктора, откуда на меня такая напасть свалилась – цистита у меня не было, камней в почке не обнаружили, женских болезней тоже. Это все основные причины нефрита.

Оказалось, что есть и другие пути для инфекции. Она меня к стоматологу отправила, тот обнаружил 12 кариозных зубов да еще и пародонтит запущенный, деснами я давно маялась. Вот оттуда с кровью микробы и попали в почки. Ведь они как фильтры в нашем организме. Бактерий было так много, что почки не справились и сами заболели.

Зубы я все пролечила и другим хочу совет дать – не дожидайтесь, пока грянет гром. Даже если зубы не болят, в них бывает кариес и инфекция. От этого могут пострадать не только почки, но и сердце с суставами. Берегите свои зубки, заодно и других болезней избежите

Головко А.Д., г. Новомосковск, Днепропетровская обл.

Аллергия и пчелы

Глобальной проблемой в современном мире стала аллергия. Эта своеобразная болезненная реакция организма на какие-то внешние факторы давно уже не ограничивается детским диатезом или сенным насморком. Она приобрела характер эпидемии, а вызвать аллергию у конкретного человека может все что угодно. Как же нам противостоять этой напасти? Есть ли от нее какие-то природные средства? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач общей практики, апитерапевт и нутрициолог, консультант компании «Тенториум» Л.А. МАЛЫШЕВА.

– Людмила Анатольевна, с чем, на ваш взгляд, связано такое буйное распространение аллергии в мире?

– Говоря обобщенно, причиной повального распространения аллергии является наш образ жизни в целом. Мы живем в плохой экологической обстановке. Питьевая вода, воздух, продукты, которые мы едим ежедневно, – все перенасыщено химикатами. Промышленные выбросы, воздействие химически активных веществ на производстве и средства бытовой химии дома – все это вносит свой печальный вклад.

Очень часто причиной аллергии у детей и взрослых является дисбактериоз. Организм постоянно самоотравляется массой вредных веществ, вырабатываемых патогенными бактериями, которыми забит кишечник. А дисбактериоз может развиться у человека из-за приема лекарств. Доступность у нас всех лекарственных форм, особенно антибиотиков и антигистаминных препаратов, порождает эту самую аллергию, которая будет развиваться все больше и больше. Есть и другие причины.

– Правда ли, что бывает аллергия на различные явления жизни?

– Реакция, напоминающая аллергическую, может возникнуть на любой фактор: определенную пищу, свет, даже на какого-то человека. Но этот диагноз называется «идиосинкразия» и означает повышенную болезненную чувствительность организма к определенным веществам или воздействиям.

– Что же нужно нашему организму?

– Мы живем в содружестве с великим множеством микроорганизмов (бактерий, вирусов и т. д.). Но почему мы редко болеем одним заболеванием за другим? Потому что резервные возможности организма в 8-10 раз выше, чем повреждающие факторы. Так задумано, и за счет этого поддерживается равновесное состояние с теми же микробами.

Постоянство внутренней среды – основа нашего существования. В равновесии должны быть окислительно-восстановительные процессы в организме. Температура тела, артериальное давление, формула крови колеблются у человека в очень узких пределах, а когда выходят за них – наступает катастрофа. Недостаток энергии вызывает в нас такие отклонения, что нарушаются связи в организме и возникают сначала функциональные, а затем и органические нарушения и патологии. Наконец, должен поддерживаться химический состав нашего тела.

– Вы имеете в виду содержание в нем микроэлементов?

– И микро-, и макроэлементов. Недостаток йода – страдает щитовидная железа, недостаток калия – сердце, недостаток магния – нервная система, недостаток железа – кроветворение. Кровь питает все клеточки и ткани тела, а сама она получает пищу из желудочно-кишечного тракта, как растения из земли. Если кишечник загрязнен, то будет грязной кровь, а от нее загрязняются органы, потом ткани, клетки. Таким образом, именно о желудочно-кишечном тракте следует позаботиться в первую очередь.

– Какие конкретные рекомендации в связи с этим вы можете дать читателям?

– Золотое правило нутрициологии гласит: перед тем как что-то съесть, надо выпить стакан воды, чтобы промыть органы пищеварения. В сутки человек должен выпивать от 2 до 4 литров чистой воды. А многие больные люди ее вообще не пьют. В таких случаях надо начинать хотя бы со стакана воды утром, постепенно добавляя по глоточку.

Но как апитерапевт я рекомендую 3 стакана медовой воды (1 ч. л. меда на стакан) в день. Этого достаточно для поддержания нормального обмена веществ, потому что мед способен корректировать наше питание. Компоненты меда содержат все необходимые нам минералы, микроэлементы, витамины, к тому же связывают химическую грязь, поступающую с пищей. И вообще пчела – самый близкий нам организм. Это единственное существо в природе, имеющее такой же набор ферментов, как у человека – более 30 000. А формула меда идентична формуле плазмы человеческой крови.

– Как правильно принимать мед?

– Я уже сказала про 1 ч. л. на стакан воды, но если мы этот стакан выпиваем залпом, то он проходит почти весь ЖКТ и всасывается только в тонком кишечнике. Если же пить по полстакана, то мед остается в желудке. Есть и другой способ введения: мед под язык. Это быстрый путь наполнения организма энергией. Под языком у нас находятся два крупных сосуда, и все, что мы отправляем под язык, сразу попадает в кровоток. И еще назову медовый массаж.

– Однако мед нельзя принимать всем, у кого аллергия на продукты пчеловодства...

– Мед, созданный пчелами природным способом (подчеркиваю – природным!), не является аллергеном. Поэтому он может быть рекомендован в качестве дополнительного питания всем, у кого нет повышенной аллер-



гической настроенности вообще на жизнь. В крайнем случае, если вы боитесь, нанесите каплю меда на запястье и посмотрите – будет что-то или нет.

Знаете, почему первый месяц после свадьбы называется медовым? В старину новобрачным давали небольшой бочонок меда, 1-1,5 кг, и они должны были съесть его за месяц, для того чтобы родить здоровое потомство.

– А сколько можно съедать в день?

– Мед хорошего качества не опасен и не вреден. Человек, у которого нехватка микроэлементов и витаминов, может съесть до 0,5 кг меда в день, и ничего с ним не будет, на следующий день еще полкило, а потом ему будет хватать 1 ч. л. в день.

В среднем двух десертных ложек меда в день достаточно, а больше двух столовых – не надо. Вам больше и не захочется. При этом, кстати, абсолютно исчезает любовь к пирожным и прочим кондитерским изделиям. Приходит в норму вес. Нормализуется работа внутренних органов, в частности поджелудочной железы. Возрастает энергия, появляется желание двигаться, взбегать вверх по лестнице.

– Но может быть, другие продукты пчеловодства аллергенны?

– Пчела – это маленькая живая биологическая лаборатория. Все ее продукты необходимы организму человека от рождения до глубокой старости. К ним относятся пыльца, перга, маточное и трутневое молочко, пчелиный яд, прополис и т. д. Каждый из этих продуктов несет в себе то, что нам особенно необходимо, когда здоровье кричит «караул». Пчелопродукты нормализуют обмен веществ, помогают выводить токсичные вещества из организма, а прополис и пыльца, обработанные ферментами пчел, не только не являются аллергенами, но и защищают от аллергических реакций.

– Однако от пыльцы растений у людей бывает поллиноз!

– Пыльца, собранная во время цветения растения, может быть аллергеном. Но если съесть пыльцу, обработанную пчелиными ферментами, то она лечит аллергию и даже бронхиальную астму. Это научно доказанный факт.

Возьмем прополис. В нем содержатся эфирные масла и росный ладан, которым кадят в церкви. Прополис обладает противовирусным действием, причем особенно эффективен против вируса того заболевания, которое будет ближайшей осенью. Каким образом пчела это узнает, выяснить пока не удалось. Но на какое попало растение пчела не садится. И только она знает, какие ферменты добавлять.

И еще прополис способен восстанавливать любые жидкие среды организма. Это очень важно при аллергических состояниях и при аллергической настроенности.

– Можно ли прополис принимать внутрь, как предлагают во многих народных рецептах?

– Нельзя. Прополис растворяется в спирте, и эту настойку можно с успехом применять наружно. Но для внутреннего применения такой прополис опасен – в нем остается много смол, которые губительны для почек. С прополисом можно делать ингаляции – положить в горячую воду и дышать этими парами. Его можно разогреть на водяной бане и делать аппликации для суставов. И многое другое – кроме приема внутрь!

Единственный препарат для приема внутрь – водный прополис, потому что в воде растворяется только его водорастворимая часть – вещество артепилин С, запатентованное японскими учеными вместе с технологией его получения. 5 капель такого прополиса 3 раза в день достаточно, чтобы поддерживать ваше состояние на нормальном уровне. А при лечении внутренних заболеваний доза увеличивается.

– Не вызывает ли водный прополис аллергии?

– Нет, он даже облегчает жизнь при аллергии, уменьшает потребность аллергиков в антигистаминных препаратах. Тем, кто боится есть мед, можно начать с водного прополиса.

А обычный прополис можно жевать и выплевывать. Со слюной пройдут внутрь полезные флавоноиды, а смола не пройдет – она не растворяется в слюне и выплевывается.

Очень хорошо также жевать воск. В нем от 300 до 600 питательных веществ, к тому же это мощный адсорбент – он вбирает в себя все токсические вещества и удаляет. Воск можно при жевании понемногу глотать, особенно весной или осенью, когда желательно почистить ваш ЖКТ. Целый день жевать кусочек воска размером с жевательную резинку.

– Но везде пишут, что это можно только тем, у кого нет аллергии на продукты пчеловодства...

– Аллергия именно на продукты пчеловодства бывает редко. Аллергически настроенных людей очень много, и у каждого из них должны возникнуть два вопроса: почему я аллергически настроенный человек и как с этим справиться? Когда он выяснит – почему, он сразу начнет искать ответ, как справиться, и в списке средств помощи обязательно найдет продукты пчеловодства – хотя бы прополис и пыльцу.

Меда хорошего качества тоже бояться не нужно. Но, к сожалению, мед бывает и некачественным. Недавно я попробовала один мед на выставке, и меня сразу бросило в жар – значит, там либо антибиотики, либо гормоны (гидрокортизон). Их добавляют, чтобы пчелы не болели.

– Что можно лечить с помощью меда?

– Рискну сказать, что все заболевания при приеме пчелопродуктов переносятся легче. Конечно, все индивидуально, но в каждом случае можно ожидать успеха. Если и не полного излечения, то улучшения состояния и качества жизни.

Беседовал Александр ГЕРЦ



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Чуть что – в слезы

Часто веду себя как ребенок. От обидных слов – сразу в слезы. И так – при малейшей трудности. В последний раз лились слезы, когда у маленькой дочки была температура под сорок. Как с собой бороться, как стать более закаленным человеком?

Старусева Евгения, г. Североморск

Возможно, вы, Евгения, не можете сдержать слез, когда чувствуете свое бессилие. Вот вы пишете про болезнь ребенка. Любому взрослому на вашем месте было бы очень трудно сохранять спокойствие и уверенность. Однако во многих случаях вы все же можете научиться действовать более конструктивно.

Вспомните, в каких конкретно ситуациях вам хочется плакать. Когда не прислушиваются к вашему мнению или когда что-то не получается? Возможно, в детстве родители не обращали должного внимания на ваши слова и желания. Поэтому вы каждый раз чувствуете обиду. Или родители не помогали вам решать трудные задачки, не поддерживали вас. Поэтому вы и не можете попросить о помощи, когда не справляетесь сами.

В следующий раз, как только захочется плакать, попробуйте остановиться и подумать, что именно вас задело. Разложите ситуацию по полочкам, посмотрите на нее со стороны. Это поможет вам себя контролировать. Потом придумайте разные варианты решения проблемы. Если что-то кажется неразрешимым, обратитесь к близким, друзьям. Так вы научитесь еще и смотреть на ситуацию с разных точек зрения.

Неправильный аппетит

Стоит мне увидеть на прилавке аппетитный пирожок, как сразу хочется его съесть. Или, почувствовав аромат из кафе, я тут же начинаю думать, а не перекусить ли мне. При этом я отчетливо понимаю, что не голоден. Почему так происходит?

Андрей К., г. Ростов-на-Дону

Казалось бы, схема питания проста: не получил человек «подзаправки» в виде какой-либо еды – нет калорий, снижается сахар в крови, замедляются различные процессы. Тогда достаточно поесть, и мы вновь полны сил. Но не все так просто. Кроме физиологии мы наделены также чувствами и эмоциями, и это ситуацию усложняет. Ведь помимо физиологического появляются еще другие виды голода.

Сенсорный голод – это страсть к самой еде, к процессу приема пищи. Поэтому проснувшийся аппетит при виде или аромате какого-либо блюда служит для мозга предвестником наслаждения.

Эмоциональный голод. Специалисты называют его также «голодом сердца». Например, воспоминания из детства (как правило, они сулят тепло и уют) связаны с каким-либо продуктом или блюдом. И желая снова ощутить те детские любовь и безопасность, мы едим. И к чувству голода это не имеет никакого отношения. Часто еда становится этаким антидепрессантом быстрого действия: поел, получил удовольствие и ненадолго забыл, например, об одиночестве.

С помощью еды мы утоляем потребность в любви, утешаем себя и защищаемся, ищем вкусовых наслаждений и хотим вновь пережить приятные моменты из прошлого.

Чтобы определить лично свои причины неоправданного аппетита, можно вести дневник. Туда надо записывать основные события дня, то, что вас радовало и расстраивало. И, конечно, записывайте, что и когда вы ели. Только пишите до того, как собрались есть, а не после и не в конце дня. Хорошо, если вы запишете причину того, почему решили положить в рот очередной кусок. Поймайте эмоцию! И прежде чем есть – запишите.

Ну, например, так: «Не мог заснуть, переживал, хотелось сладкого». Или: «Пришли гости, пришлось поесть с ними за компанию». Ведя такие записи, вы сможете отказаться от еды прямо в процессе описания – это несложно, особенно когда вы осознаете, что есть-то вы на самом деле и не хотите! Пару раз в неделю анализируйте написанное, чтобы понять, почему вы чаще всего едите, когда не голодны. Тогда вы сможете справиться со своей проблемой.

Как прогнать мысли о болезни?

У меня все время что-то болит, и болезни чередуются с подозрительным постоянством: голова – желудок – сердце (аритмия) – и снова голова. Все мысли о таблетках. Что делать?

Ситникова Надежда Ивановна, г. Смоленск

Какая-то сложная ситуация и связанные с ней переживания могут вызывать подобные недомогания. Обычно так происходит, когда человек не осознает свои чувства или страхи. Например, вместо того чтобы разгневаться и дать отпор, когда это необходимо, человек гасит в себе эмоцию, она «перемещается» в тело и начинает потихоньку его разрушать.

Советую вам, Надежда Ивановна, для начала завести дневник. Записывайте, при каких обстоятельствах появляются боли и сколько они длятся. Будьте внимательны к деталям и отмечайте даже то, к чему вы давно привыкли. Постарайтесь описывать и эмоции, которые у вас возникают в ответ на разные события.

Через 2-3 месяца перечитайте свой дневник. И, скорее всего, вы увидите, что болям предшествуют стрессы. Обнаружив такие связи, попробуйте изменить некоторые ситуации или хотя бы свое отношение к ним. Тогда улучшится и здоровье. Однако в любом случае вам стоит обратиться к врачу, чтобы исключить серьезные заболевания.

КАК БЫСТРО ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ

Плохое самочувствие бывает, не только когда давление повышено. У меня оно бывает низким – 90 на 60. При этом болит голова, тошнит, хочется спать. Вот самые простые приемы, которые мне помогают поднять давление.

Медленно, в течение 5 минут, надо выпить стакан горячей воды (не кипяток!) с растворенными в ней 1 ч. л. меда и 1/2 ч. л. свежего лимонного сока. После этого выполните несложные упражнения.

1. Встаньте прямо, лицом на восток, ноги на ширине плеч, с глубоким вдохом поднимите руки над головой ладонями друг к другу, вытянитесь на носках, задержите дыхание, а потом с силой выдохните воздух, резко согнув вперед туловище пополам и стараясь дотронуться руками до пола.
2. Ноги пошире, немного наклонитесь вперед, руки на поясе, и, выдохнув, постарайтесь втянуть живот как можно глубже в себя. Сделайте вдох и повторите упражнение.
3. Лягте на спину на ровную поверхность. На вдохе подтяните колени к животу, обхватите их руками и в этой позе покачайтесь из стороны в сторону.

После упражнений обязательно примите контрастный душ. Если у вас часто понижено давление, такую процедуру хорошо делать каждое утро.

Гусева Валентина, г. Волгоград

УСТАЛИ ГЛАЗА? ЧИСТИТЕ КАРТОШКУ!

Очень часто у людей, которые работают с компьютером, много пишут и читают, к концу дня устают глаза. Им может помочь простой и действенный способ дать отдых глазам.

В этом случае вам пригодится картофель, который лечит многие болезни. Нужно почистить одну картофелину, отрезать две дольки и наложить их на глаза. Вы почувствуете, как прохлада картофеля начнет охлаждать и успокаивать ваши глаза. Лучше даже прилечь с картофельными кружками на глазах минут на 15-20. И если вы при этом будете думать о чем-то приятном или представите себе, что смотрите в черное отверстие или трубу, это тоже будет способствовать отдыху ваших глаз. Когда вы снимите эти лечебные картофельные кружочки, то почувствуете, как ваши глаза прекрасно отдохнули.

Померанцева Валентина Ивановна, г. Верхний Уфалей

ЗАБЫТЫЙ РЕЦЕПТ

Итак, если вы вдруг не можете без боли повернуть шею, а это бывает иногда оттого, что во время сна положение головы было неудобное, или по причине сквозняка, или из-за остеохондроза, что чаще всего.

Поможет творожный компресс. Для приготовления компресса возьмите лоскут льняной ткани, нанесите на нее толстым слоем творог, в который добавлено немного столового уксуса. Творожной стороной ткань оберните вокруг шеи, сверху оберните шею шарфом, и держите компресс, пока творог не засохнет.

Лучше делать это на ночь. Обычно после первой процедуры боль проходит.

Лидия Васильевна Домрачева, г. Тула

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ИЗБАВИЛ ОТ ГРИБКА

Мой взрослый сын прошлым летом подхватил грибок: подошвы зудели и горели. Но мне ничего не сказал. Я сама заметила, что он постоянно расчесывает ноги.

Дело было вечером, перед сном, когда в аптеку бежать уже поздно. Пришлось воспользоваться бабушкиными методами.

Вылила в таз 1 стакан яблочного уксуса и добавила 2 стакана обычной теплой воды. Сын держал ноги в этом растворе 15 минут.

После первой же ванночки стало легче, а после 10 ежедневных процедур грибок исчез. Но необходимо сразу же обработать всю обувь либо уксусной эссенцией, либо раствором формалина. Потом обувь просушить и проветрить. Все носки необходимо прокипятить в воде с хозяйственным мылом.

Скоро лето, грибок можно подхватить где угодно – в бане, в бассейне, на пляже. Поэтому надо следить за своей кожей особенно внимательно: чем раньше начинается лечение, тем легче избавиться от грибка.

Семыкина Екатерина Алексеевна, г. Солнечногорск

ОРГАНИЗМ ОЧИСТИТ ВОДА

Употребление несвежих продуктов часто приводит к пищевому отравлению. Иногда интоксикация (всасывание ядов в кровь) настолько опасна, что жизнь человека зависит только от своевременно оказанной помощи. Но кое-что можно предпринять до приезда врача.

1. При первых симптомах отравления (тошноте, ноющих болях в животе, которые часто сопровождаются поносом, общей слабостью, головокружением, повышенной температурой) необходимо промыть желудок. Больному нужно выпить 5–6 стаканов воды, а затем вызвать рвоту.
2. Следует очистить кишечник клизмой. Для этого в кишечник вводят до 2 л охлажденной воды. Теплую или горячую воду в данном случае использовать нельзя, так как она быстро всасывается.
3. Закончив промывание, выпейте 4–5 таблеток активированного угля, отвар ромашки, зверобоя, тысячелистника. Можно принять спазмолитическое средство.

Т. Г. Резниченко, врач-натуропат, г. Нижний Новгород